
జూన్ 2010
రూ. 20
గృహశోభ
Grihshobha
శుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిందే కానీ...
'బ్రెస్ట్ టోనింగ్ క్రీమ్' తో నిండైన రూపం
వారి జీవితంలో శూన్యానికి చోటు లేదు!
కేరళ 'స్పెషల్' వంటకాలు
'కంగనా రాణావత్' తో ఇంటర్వ్యూ



కాలం మారింది, రుతువు మారింది... ఇప్పుడు కావాలి
వేసవిలో ప్రత్యేకం, ఇలా...
స్వర్ణప్రాశ్!
వేడిమి
మరిచిపోండి
పొందండి
Cool
SWARNAPRASH
ALL SEASON HEALTHCARE FOR WHOLE FAMILY
ఎక్కువ పోషణ
ఎక్కువ బలవర్ధకం
మంచి రెసిస్టెంట్
ఎక్కువ రుచికరం
ఎక్కువ ఉపయోగకరం
గుల్‌కంద, మురబ్బా, ద్రాక్ష, ప్రవాల్ పిష్టి, మోతిభస్మ్, అనార్ స్వరస్... లాంటి ఇతర గుణాలు, ఔషధ వనమూలికల సంగమం. వేసవిలో చల్లదనాన్ని, తాజా దనాన్ని ఇస్తుంది. దాహాన్ని తీర్చి మంటను తగ్గించి ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్‌ను బాగు చేసి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరానికి పూర్తి విటమిన్‌లు, పోషక పదార్థాలను అందిస్తుంది.
స్వర్ణప్రాశ
శరీరం - మనసు కోసం ప్రత్యేకం!
Apart from Dindayal Chyawanprash more than 500 other Ayurvedic products developed by combining traditional knowledge with modern research, also available
DINDAYAL
INDUSTRIES LTD.
For Happiness!
Contact for trade enquiries and get a free booklet on the efficacy of Ayurveda
Dindayal City Mall, MLB Road, Gwalior-474009
HELPLINE 09993522777, Email: marketing@dindayalgroup.com
www.dindayalgroup.com



A Group of The Chennai Silks
అన్నింటిలోనూ నెం. 1
తమిళనాడులో మొదట BIS 916 ఆభరణాలు
న్యాయమైన ధర
స్వచ్ఛమైన నాణ్యత
వేలాది డిజైన్లు
మర్యాదపూర్వక సేవ
వాసి కలిగిన దుకాణం!
ఆనాటి వ్యాపార ధర్మం... ఇప్పటికీ... ఎప్పటికీ...
100 శాతం తమిళ ప్రజల నమ్మకాన్ని సంపాదించిన NO.1 ఆభరణాలు
శ్రీ కుమరన్
తంగమాళిగై
బంగారం ❖ వజ్రం ❖ ప్లాటినం ❖ వెండి
ది చెన్నై సిల్క్స్ సమీపంలో
65-66, ఉస్మాన్ రోడ్, టి.నగర్, చెన్నై-17 ఫోన్ : 24330888
షాపుతో కూడిన కార్ పార్కింగ్ సదుపాయం ఉంది
కోయంబత్తూర్ • తిరుపూర్ • ఈరోడ్ • తిరుచ్చి • కరూర్
Shop online at www.sktm.in



ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

గృహశోభ

జూన్ 2010

సంచిక - 90

శీర్షికలు

ఫ్యాషన్

అందం ఆరోగ్యం

టీవీ-సినిమా

ఈ నెల విశేష రచనలు

పర్యాటకం

వంటా-వార్పు











వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in
ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.
వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) JUNE 2010

ధర : కాపీ ఒకటి రూ. 20/-లు
సంవత్సర చందా : 140 రూపాయలు
2 సంవత్సరాలకు - 270 రూపాయలు
3 సంవత్సరాలకు - 370 రూపాయలు
ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో
వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)
సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు
2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు
3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు


గత 52 సంవత్సరాలుగా దక్షిణ భారతదేశంలో ఉన్నత శ్రేణి కంపెనీగా గుర్తింపు పొందినది
భోజనానికి ప్రాణం-వంటకు వైభవం
ప్రపంచంలోనే
అత్యుత్తమమైన మసాలా
రుచిలో దమ్ము - ధర తక్కువ
SINCE 1957
ఆనంద్
మసాలా
STANDARD GRADE
క్వాలిటీలో బెస్ట్ రుచిలో నెంబర్ వన్
ఆనంద్
కారం పొడి
MIRCH POWDER
CHILLI POWDER
ఆనంద్
పసుపు పొడి
HALDI POWDER
TURMERIC POWDER
అన్ని రకాల మసాలాలను మేము తయారు చేస్తాం
మీ ఆరోగ్యాన్ని రాత్రి, పగలు కాపాడే
ఆనంద్
వటీ
(ముఖ్ వాస్)
ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది
పళ్ళు, చిగుళ్లను సంరక్షిస్తుంది
ఆనంద్
పళ్ల పొడి
ఆయుర్వేదిక వనమూలికలతో తయారైనది
ఆనంద్ మసాలాతో తయారైన వంటకాలతో
మీ అతిథులను స్వాగతించండి.
దీంతోపాటు పెళ్లి, పండుగలు ఇతర ఉత్సవాల
సందర్భంగా రుచికరమైన అన్ని రకాల వంటకాలకు
మా ఉత్పత్తులను ఉపయోగించండి.
ఎ.పి. ప్రోడక్ట్స్
(ఉత్పాదన కేంద్రం)
18-7-445/1, సరస్వతి నగర్, లలితాబాగ్ రోడ్, గౌలిపురా, హైదరాబాద్-53 (ఆం.ప్ర.)
040-24381771, 24382409, 24388751, 65983869. ఫ్యాక్స్ : 24387906
సేల్స్ డిపోలు
ఆనంద్ మసాలా భండార్
బేగం బజార్,
హైదరాబాద్-12 (ఆంధ్రప్రదేశ్)
ఫోన్ : 040-24744171, 65690163
ఆనంద్ మిర్చి మసాలా స్టోర్
సజ్జన్‌లాల్ స్ట్రీట్, మోండా మార్కెట్,
సికింద్రాబాద్ (ఆం.ప్ర.)
ఫోన్ : 040-27700362
స్వాతి ట్రేడర్స్
సాయికృపా మార్కెట్, మలక్‌పేట,
హైదరాబాద్ (ఆం.ప్ర.)
మొబైల్ : 98480 71307
భారతీయ సంస్కృతి మాధ్యమంతోనే ప్రపంచంలో సుఖ సంతోషాలు, సౌభాగ్యం లభిస్తాయి

పూలు ముళ్ళు

'ఉదయభాను' ముఖచిత్రంతో టూరిజం స్పెషల్‌గా విడుదలైన మే నెల 'గృహశోభ' వేసవిలో కూలింగ్ వాటర్ తాగిన అనుభూతినిచ్చింది. 'సమాచార దర్శనం' బాగుంది.

ఆంధ్రుల అభిమాన కొబ్బరి బొండాం గురించి మరిన్ని సంగతులు తెలిసినవి. 'అనుమానం పెనుభూతం' శీర్షిక ద్వారా భార్యాభర్తల మధ్య వచ్చే అపోహలు తెలిసినవి.

'టూరిజం స్పెషల్'లో ఇచ్చిన బెంగళూరు, శ్రావణ బెళగొల, హంపి టూరిస్ట్ స్పాట్స్ అదుర్స్. భూతల స్వర్గం అండమాన్ అందాలు ఆకర్షించినాయి.

మన రాజధాని హైదరాబాద్ టెర్రరిస్ట్ సిటీగా మారిపోయింది. గోవా అందాలు కనువిందు చేసినాయి. 'అమృతారావు'తో చిట్‌ఛాట్ చాలా బాగుంది. 'చిత్రశోభ'కి పేజీలు ఎక్కువగా కేటాయించి సినిమా రివ్యూలు ప్రచురించండి. 'గృహశోభ' తెలుగు పత్రిక చదవటం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రజల అదృష్టం.

- సుకుమార సుధాకర్, తెనాలి

●

'గృహశోభ' ఏప్రిల్ సంచిక 'నార్త్ ఇండియా టూరిజం స్పెషల్' ఎంతో బాగుంది. ఉత్తర భారతదేశంలోని పర్యాటక స్థలాల గురించి ఎంతో ముఖ్యమైన సమాచారం అందించారు.

'ధర్మశాల' గురించి మాకు ఎన్నో విశేషాలు అందించారు. ఆగ్రా పర్యాటకులకు కనువిందు చేసే నగరం. 'తాజ్‌మహల్'ని దర్శించినప్పుడు ఆ అనుభూతిని వర్ణించలేం. ఎర్ర కోటను చూసినప్పుడు గత చరిత్ర జ్ఞాపకం వస్తుంది.

'ఉచిత అనుబంధం' కథలన్నీ బాగున్నాయి. 'జండా ఊంఛా రహే హమారా' కథ మన దేశంలో జరిగే వాస్తవాలను కళ్లముందు ఉంచింది.

శ్రీమతి న్యాయపతి కమలారాంజీ అందించిన 'నిర్ణయం' కథ ఆలోచింపచేసింది. ఎంతో పెద్ద సమస్య అనుకున్నదాన్ని ఒక చిన్న అంశంగా మార్చి పరిష్కరించుకున్న విధానం ఈ కథకి హైలైట్. ఈ కథ ఎంతో ప్రాక్టికల్‌గా ఉంది.

- ఆర్.సంధ్యారాణి, వికారాబాద్

●

'గృహశోభ'ను నేను రెగ్యులర్‌గా చదువుతున్నాను. మిగతా పత్రికలకు భిన్నంగా ఉండే 'గృహశోభ' చదివితే ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. 'రంగవల్లి' శీర్షిక చాలా బాగుంది. మహిళల్లో ఉన్న సృజనాత్మకత వెలికి తీయడానికి ఈ శీర్షిక ఉపయోగపడుతున్నది.

'బాత్ యాక్సరసైజ్‌తో ఆరోగ్యం' ఆర్టికల్ ఎన్నో కొత్త విషయాలను తెలియచెప్పింది. అలాగే 'తెలుగునాట మహిళా ఉద్యమాలు' వ్యాసం చదివి మేం చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాం. మహిళల అభ్యున్నతి కోసం కృషి చేస్తున్న మహిళా సంఘాలు, మహిళా మండలులను అభినందించకుండా ఉండలేం.

హెల్త్ ఆర్టికల్‌లో 'రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉంచుకోండి' ఎంతో బాగుంది. ఎన్నో శాస్త్రీయ అంశాలు స్పృశించారు. రెగ్యులర్ ఫీచర్స్ అన్నీ బాగున్నాయి. 'తనుశ్రీదత్తా' ఇంటర్వ్యూ అదుర్స్.

- కె.సుమలత, హైదరాబాద్

●

'గృహశోభ' ఏప్రిల్ సంచికలో 'బ్యూటీపార్లర్ ఒక బ్యూటీ వరల్డ్' ఆర్టికల్ ఎంతో వివరణాత్మకంగా ఉంది. బ్యూటీ రంగంలో అడుగు పెట్టేవారికి, అడుగు పెట్టిన వారికి ఈ వ్యాసం మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది.

అలాగే తరచూ బ్యూటీపార్లర్‌కి వెళ్లేవారి కోసం మంచి సూచనలు చేసారు. ఇంత వివరణాత్మకంగా మరే పత్రికలోనూ నేను చదవలేదు. మెనీ మెనీ థాంక్స్. 'కథక్' డాన్సర్ ఇంటర్వ్యూ ఇంట్రెస్టింగ్‌గా ఉంది. పెర్‌ఫెక్ట్ డాన్సర్ కావడానికి ఆమె చెప్పిన విషయాలు బాగున్నాయి. దృఢమైన సంకల్పం, శ్రద్ధ ఉండాలని ఆమె చెప్పారు. విజయానికి ఇదే నిజమైన పునాదులు.

- ఎ.సంతోషి, చౌటుప్పల్

●

'సౌత్ ఇండియా' ప్రత్యేక సంచికగా వచ్చిన 'గృహశోభ' మమ్మల్ని అలరించింది. 'ఉదయ భాను' ముఖచిత్రంతో వచ్చిన 'గృహశోభ'లో ప్రచురించే అన్ని వ్యాసాలు మళ్లీ మళ్లీ చదవాలని అనిపిస్తాయి. ప్రతినెల ఈ కాపీని మేము ఫైల్ చేసుకుంటున్నాం.

- విశ్వనాథ్ లలిత, కొత్తగూడెం

●

'మగువల అలంకరణలో నగలకి ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఉంది. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా నగలు ఎన్నో మార్పులకు చేర్పులకు లోనవుతూ స్త్రీల అలంకరణలో తమ స్థానాన్ని చాటి చెబుతూనే ఉన్నాయి' అని అంటూ మే 'గృహశోభ' సంచికలో 'డిజైనర్ నగల సోయగం' ఆర్టికల్‌లో ఎంతో బాగా వివరించారు.

జాతీయ స్థాయిలో పేరు సంపాదించిన బ్యూటీషియన్ షహనాజ్ హుస్సేన్ చెప్పిన మాటలను మనం మరిచిపోకూడదు. అలాగే జ్యూయలరీ డిజైనింగ్‌లో ఉపాధి అవకాశాల గురించి ఎన్నో విషయాలు తెలియచేసారు. 'సౌత్ ఇండియా టూరిజం స్పెషల్'గా వచ్చిన మే సంచికలో ఇచ్చిన అన్ని వ్యాసాలు మాకు నచ్చాయి.

'ఫ్యూజన్ సలాడ్' వంటకాలు ఎంతో బాగున్నాయి. ఫ్యాషన్ ప్రొఫైల్ సూపర్బ్. 'అండమాన్ నికోబార్' దీవుల గురించి ఎన్నో విశేషాలు తెలుసుకున్నాము. ఇక్కడి సముద్రతీరం, ఎత్తయిన కొబ్బరిచెట్లు, సాగర కెరటాలు పర్యాటకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తాయి.

- సాయికుమార్, చెన్నై

●

'గృహశోభ' మే సంచిక కథా సంపుటిలోని కథలన్నీ ఎంతో బాగున్నాయి. 'మంగళవాయిద్యాల మధ్య...'కథ చదివాక మా కళ్లు చెమర్చాయి. శ్రీమతి న్యాయపతి కమలారాంజీ అందించిన ఈ కథ వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉంది.

'బడిపంతులు' కథ ఎంతో బాగుంది. ఒక బడిపంతులు తనలాగే తన కొడుకును బడిపంతులుగా తయారుచేయడానికి చేసిన ప్రయత్నాలు, వేసిన పథకాలు చూస్తే మాకు నవ్వు ఆగలేదు.

'రెడీమేడ్ డిగ్రీలు' ఎలా కొంపలు ముంచుతాయో రెడీమేడ్ పోస్టింగ్ ఆర్డర్లు ఎలా ఎన్ని అవస్థలు తెచ్చిపెడతాయో కథ చక్కగా వివరించింది.

పొదుపు ప్రాధాన్యతను తెలియచేసే కథ 'స్నేహ పరిమళం' ప్రతి ఒక్కరూ చదవాల్సిన కథ. అత్యవసర సమయాల్లో పొదుపు చేసిన డబ్బు ఎలా ఉపయోగ పడుతుందో ఈ కథ తెలియచేసింది.

- రమణారావు, హన్మకొండ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.



5% Discount
for All Purchases *
and
5gms Gold Free*
for 2 Lakhs and above purchases.
*Offer valid only for Rs.2500/- Sarees and above.
*Offer valid for limited period.
www.kanchisrikumaran.in
Since 1955
Kanchi
Sri Kumaran Weavers
#16, Nadu Street(sheikpet), Kanchipuram - 631 501. Tel: 044 - 6727 3333, 4444 Email:info@kanchisrikumaran.in

▼ మేమెవ్వరికీ తీసిపోం : ఒక ఫ్యాషన్ షోలో సినీ నటి కొయినామిత్రా విదేశీ భామలను తలదన్నే విధంగా ఇలా కురుచ దుస్తులతో తన అందాలను ప్రదర్శించింది. వేసుకున్నది దేశావాళీ దుస్తులైనా అవి విదేశీయులను ఆశ్చర్యపరచేలా చేసాయి.





▲ సర్ప సౌందర్యం కాదిది, స్నేక్ మసాజ్ : ఇంగ్లాండ్‌లో ఉన్న ఒక అడ్వెంచర్ రిసార్ట్ కొండ చిలువలతో కస్టమర్లకు 'స్నేక్ మసాజ్' అందిస్తోంది. మీకు నిజంగా ధైర్యం ఉంటే టిక్కెట్ కొనుక్కొని లండన్‌కెళ్లండి. అక్కడ లైదర్‌హైడ్ పట్టణానికి వెళ్ళండి. కోబ్రా రిసార్ట్‌లో స్నేక్ మసాజ్ ఎలా ఉంటుందో మీకు తెలుస్తుంది.



▶ విచారం సహజమే : ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న దేశాలన్నీ మత్తు వ్యసనం విషయంలో తీవ్రంగా ఆందోళన చెందుతున్నాయి. మత్తు అలవాటు యువతను పెడదారి పట్టిస్తోంది. కార్పొరేట్ నేరాలకు ఇది దారితీస్తోంది. 'తాలిబాన్', 'అల్‌ఖైదా' ఇదే మత్తుపై ఆధారపడి జీవిస్తోంది. అఫ్ఘనిస్తాన్‌లో నల్లమందు అమ్మకాలతోనే తాలిబన్లు ఆదాయాన్ని పెంచుకుంటున్నారు. దీన్ని నియంత్రించడానికి చెకొస్లవేకియాలో ఎన్నో ప్రయత్నాలు జరిగాయి, జరుగుతున్నాయి. కానీ ఈ మత్తు మందు బానిసల్లో దమ్ము కొట్టే సత్తా బాగా ఉందేమో. అందుకే ఈ ప్రయత్నాలేమీ ఫలించడం లేదు.



అందానికి అన్‌ఫెయిర్ అడ్వాంటేజ్ దొరుకుతుంది. మీ జుట్టు, మీ అందం మరియు వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిబింబించే కీలకమైన భాగం. ఇక మీరు మీ జుట్టును ప్రేమించువారైతే, మీ జుట్టుకు ఇవ్వండి **లివాన్** కండీషనర్స్ యొక్క అన్‌ఫెయిర్ అడ్వాంటేజ్. సమర్పిస్తున్నాము **షియా బటర్ సుగుణాలుగల లివాన్ మాయిశ్చర్ మ్యాక్స్ కండీషనర్.** ఇది పొడిబారిన, నిర్జీవమైన జుట్టును పట్టులా ఆకట్టుకునేలా చేసి మరియు కోమలంగా చేస్తుంది. ఇక గ్రేస్‌ఫుల్ మీరా లేక మీ జుట్టా? అని జనం తికమక పడతారు.

ఇంకా లభ్యం: వాల్యూమ్ బూస్ట్, సూపర్ షైన్ మరియు విన్ స్ట్రేట్ కండీషనర్స్.



▼ హై డ్రామా పెళ్లి : హై ప్రొఫైల్ కపుల్ వివాదాస్పద పెళ్ళి జరిగితే ఎంత హడావిడి చేస్తారో మనకు అనుభవమే. అలాంటి పెళ్లి ఇటీవల ఒకటి జరిగింది. టెన్నిస్ క్రీడా కారిణి సానియా మీర్జా, పాకిస్తాన్ క్రికెటర్ షోయెబ్ మాలిక్‌ల పెళ్లి హైదరాబాద్‌లో జరిగినప్పుడు అదంతా సినిమా ఫక్కీలో జరిగినట్లనిపించింది. వీరు తమ పెళ్లి కోసం హై డ్రామా ఆడవలసి వచ్చింది.





◄ 'మేము మాత్రం నడిచి తీరతాం' : పాకిస్తాన్ భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో ఎవరికీ తెలియదు. ప్రస్తుతం అక్కడ ప్రభుత్వం నడుస్తున్నట్లు కనిపించడం లేదు. భద్రత ఉన్నట్లు అనిపించడం లేదు. ప్రతిరోజూ అక్కడ తాలిబన్ ఛాందసుల ఉగ్రరూపం కనిపిస్తుంటుంది. అయినప్పటికీ స్థానిక ప్రజలు మాత్రం మిగతా ప్రపంచంతో కలిసి అడుగులో అడుగు వేస్తూ వెళుతున్నట్లు కనిపిస్తున్నది. ఇటీవల కరాచీలో జరిగిన ఒక ఫ్యాషన్ వీక్‌లో మోడల్స్ అంతా ఎంతో బాగా అలంకరించుకోవడమే కాదు, స్వతంత్రంగా ర్యాంప్‌పై నడిచి చూపించారు.

► అంబేద్కరిజమ్ కోసం... : సోనియా వర్సెస్ మాయావతి పోటీలో రాహుల్ మరోసారి తన బలాన్ని ప్రదర్శించాడు. మల మల మాడే ఎండలో అతను ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అంబేద్కర్ నగర్‌లో పర్యటించాడు. డా॥ అంబేద్కర్ ఆలోచనా విధానంపై తమకెంతో గౌరవం ఉందని గట్టిగా చెప్పడానికి ఈ చైతన్య యాత్ర నిర్వహించాడు. 'దళితులకు ఆదర్శ పురుషుడైన డా॥ అంబేద్కర్‌కి తామే వారసుల'మని మాయావతి గొప్పలు చెప్పుకుంటోంది. కానీ దీనిని ఒప్పుకోడానికి గాంధీ కుటుంబం ఏమాత్రం సిద్ధంగా లేదు. ●



గుప్పెడు మనసు



ప్ర : నేను ఒక అబ్బాయిని రెండు సంవత్సరాల నుండి ప్రేమిస్తున్నాను. మేము ఒకరికొకరం స్కూల్ చదువుకునే రోజుల నుండీ తెలుసు. మా ఇద్దరి వయసు దాదాపు 20 సంవత్సరాలు ఉంటుంది.

మేము పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాము. కాని మాకు ఒక సమస్య ఉంది. నేను ప్రేమిస్తున్న వ్యక్తి 'హోమో సెక్సువల్' అని నా ఫ్రెండ్స్ చెప్పారు. అయితే ఇప్పటికీ నేను అతన్ని గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నాను. కాని నా భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తే మాత్రం భయం వేస్తోంది. నేను అతన్ని పెళ్లి చేసుకోవాలా?

జ : మీరు అతన్ని పెళ్లి చేసుకోవాలా అని అడిగి నన్ను ఇబ్బందికర పరిస్థితిలో పడేసారు. నేను కేవలం సలహాలు మాత్రమే ఇస్తాను.

ప్రజలు నా దగ్గరకు నిర్ణయాలు తీసుకుని వస్తారు. వాళ్ల ముందే నిర్ణయాలు తీసుకుని ఆ నిర్ణయాల గురించి నా సలహా, అభిప్రాయం తెలుసుకోవాలనుకుంటారు.



లైఫ్ పార్టనర్‌తో జీవితాన్ని గడపాలి. కాబట్టి ఆ విషయంలో మీరే స్వయంగా నిర్ణయం తీసుకోడం మంచిది. రాజీపడాల్సిన సమస్యలు వచ్చినా నేను విడాకులు తీసుకోమని సలహా ఇవ్వను.

సీనియర్ స్కూల్ స్థాయిలో అబ్బాయిలు నవ్వులు, వేళాకోళాలతో గడుపుతుంటారు. వారు కొన్ని సందర్భాల్లో రకరకాలుగా అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. అయినా ఇది ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. మన సమాజం తనని తాను సంతృప్తి పరచుకునేలా అసలు లేదు.

ఈ కారణంగా వారిలో లైంగిక ఆసక్తి పెరుగుతూ పోతోంది. అలా వారు హోమోసెక్సువల్ సంబంధాల దిశగా ముందుకు సాగుతారు. కాని ప్రస్తుత పరిస్థితిలో కొంత మార్పు కనిపిస్తోంది. చాలా మంది అబ్బాయిలు ఇలాంటి సంబంధాల విషయంలో సిగ్గుపడతారు.

మొదట్లో అలాంటి చేష్టల విషయంలో తాము తప్పు చేసినట్లుగా భావిస్తారు. మీ ఫ్రెండ్ 'బయో సెక్సువల్' అయి ఉండవచ్చు. అయినా మీరు అతన్ని ఈ విషయం గురించి అడిగితే నిజాన్ని ఒప్పుకోకపోవచ్చు.

అతను కేవలం హోమో సెక్సువల్ అయితే అతను మీపై ఆకర్షితుడయ్యేవాడే కాదు. మీరు ఇద్దరూ పరస్పరం ప్రేమించుకుంటున్నారు కాబట్టి నిర్ణయం మీ మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.

●

ప్ర : నాకు 12 సంవత్సరాల కూతురు ఉంది. ఒకసారి మా కూతురు మేనమామ ఆమెను అనుభవించాడు.

అప్పటి నుండి ఆమె ప్రవర్తనలో చాలా మార్పు వచ్చింది. మూడీగా మారిపోయింది. పెద్ద వయసు ఉన్న దానిలా, అన్నీ తెలిసిన దానిలా ప్రవర్తిస్తున్నది. ఆమెలో ఎలాంటి అమాయకత్వం కనిపించదు.

పిల్లల ప్రవర్తనలో అలాంటి అసాధారణ మార్పు రావడం మంచిదేనా? అత్యాచారానికి గురైన తర్వాత పిల్లల్లో ఎలాంటి భావాలు కలుగుతాయి? ఆమె భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందోనని నేను ఆందోళన పడుతున్నాను.

జ : నమ్మకమైన వ్యక్తులు ఒక చిన్న అమ్మాయిపై అత్యాచారం జరిపినప్పుడు ఆ చర్య జరిగిన తర్వాత అమ్మాయి రకరకాల ఉద్వేగాలకు లోనై భావ ప్రవాహాల్లో కొట్టుకుపోతుంది. చాలావరకు ఇలాంటి పిల్లల్లో వచ్చే మొదటి భావన ఆత్మహత్య చేసుకోవడం. ఒక్కొక్కసారి అమ్మాయి దీనిని ఒక పీడకలగా భావించవచ్చు. దానితోపాటు వారిలో భయం భావన ఏర్పడవచ్చు.

అయితే ఇలాంటి విషయాల్లో పిల్లలు తమ కుటుంబ సభ్యులతోనూ భయపడుతుంటారు. పెద్ద వాళ్లు ఈ విషయం గురించి ఎవరితోనూ చెప్పవద్దని ఒట్టు పెట్టించుకోవడంతో పిల్లలు తమ భావనలను ఎవరి ముందు వ్యక్తం చేయలేరు.

ఈ సంఘటన తర్వాత పిల్లలు అంతర్ముఖులుగా మారవచ్చు.

పిల్లలపై అత్యాచారం చేసిన వారు మరీ దగ్గరి వారైతే అంతకు మించిన దారుణం మరొకటి ఉండదు.

ఇది జరిగిన తర్వాత పిల్లలకి చెడు కలలు రావచ్చు. బెదిరిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి స్థితిలో కొంతమంది పిల్లలు పెద్ద వయసువారిలా ప్రవర్తించడం మొదలుపెడతారు.

ప్రారంభంలో వారికిది ఇష్టమైన విషయంగా అనిపిస్తుంది. కానీ ఇది మంచి విషయం కాదు. ఇలాంటి స్థితిలో వారు తమ లైంగిక కోరికలను తీర్చుకునేందుకు ఎవరికీ భయపడకుండా అందరిని తమవైపు ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

ఒక్కోసారి వాళ్లు మూడీగా మారిపోతారు. అదేపనిగా ఏడుస్తుంటారు. చెబితే కోప్పడతారని, చీదరింపులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని, ఇంకేం జరుగుతుందోనని వారు భయపడతారు. దాంతో తమ సమస్యను ఎవరికీ చెప్పుకోరు.

డిప్రెషన్‌కి గురి అవుతారు. తమతో అలా ప్రవర్తించిన వారి సాంగత్యం నుండి తప్పుకుంటారు.

కొద్దిమంది పిల్లల్లో పర్సనాలిటీ డిసార్డర్, సిజోఫ్రేనియా, ఒసిడి

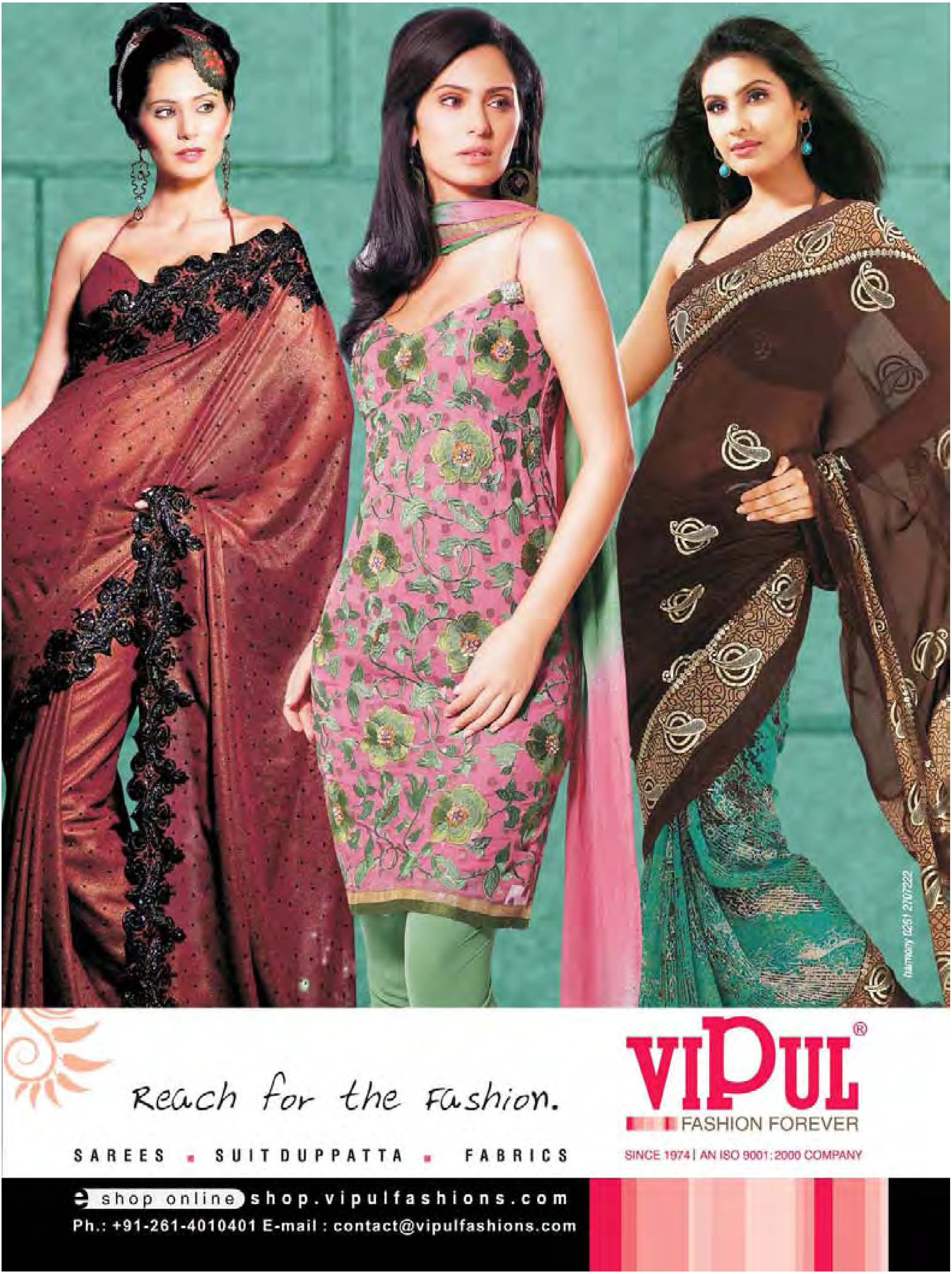


లాంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. వారు అంతర్లీనంగా తమని తాము సురక్షితంగా ఉంచుకోలేని కారణంగా తమ తల్లిదండ్రులను దోషులుగా చేస్తారు. మరి కొంతమంది పిల్లలు తమ శరీరాన్ని ద్వేషించడం మొదలు పెడతారు. ఇంకొందరు తమని తాము చక్కగా అలంకరించు కుంటారు. తమ లాగా అందరూ ప్రవర్తించాలని అలా చేస్తారు.

ఇలాంటి వారు యుక్త వయసు వచ్చాక కూడా స్థిరమైన, దృఢమైన వైవాహిక సంబంధం ఏర్పరచుకోడానికి సిద్ధంగా ఉండరు. మాటకు కట్టుబడాల్సిన అవసరం లేని సంబంధాలను ఏర్పరచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

- డా॥ కల్పనా జీ. సింగార్ ●

మీ మానసిక సమస్యలను మాకు పంపించవచ్చు. మా చిరునామా : 'గుప్పెడు మనసు', గృహశోభ, 122 ఫస్ట్ ఫ్లోర్, సిటిసి, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు -500 003


Reach for the Fashion.
SAREES ▪ SUITDUPPATTA ▪ FABRICS
VIPUL®
FASHION FOREVER
SINCE 1974 | AN ISO 9001:2000 COMPANY
e shop online shop.vipulfashions.com
Ph.: +91-261-4010401 E-mail : contact@vipulfashions.com

పట్టులాంటి మెరిసే జుట్టు

ప్రస్తుతం కాలుష్యం బాగా పెరిగిపోయింది. దీని ప్రభావం జుట్టుపై పడుతోంది. కాబట్టి జుట్టు శుభ్రత విషయంలో తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన అవసరం ఇప్పుడు ఉంది. జుట్టును శుభ్రం చేసుకోడానికి రకరకాల సబ్బులు మొదలుకుని రకరకాల లిక్విడ్స్ మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. కానీ జుట్టును శుభ్రం చేసుకోడానికి అన్నిటికంటే ఉత్తమమైన పద్ధతి 'షాంపూ'తో శుభ్రం చేసుకోడం.

మీ జుట్టు ఎక్కువగా రాలుతుంటే లేదా చుండ్రు ఉంటే దీనికోసం స్పెషల్ ట్రీట్‌మెంట్ షాంపూ ఉపయోగించాలి. వారానికి ఎన్నిసార్లు షాంపూతో తలస్నానం చెయ్యాలన్నది జుట్టు స్వభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. షాంపూలో హార్డ్ కెమికల్స్ వాడతారు. ఇది జుట్టులో ఉన్న నేచురల్ ఆయిల్‌పై దుష్ప్రభావాన్ని కలిగిస్తుంది. సాధారణ, పొడి జుట్టు ఉన్నవారు 2, 3 సార్లు షాంపూ చేస్తే సరిపోతుంది. అదే ఆయిలీ జుట్టు ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా 4, 5 సార్లు షాంపూ చేసుకోవాలి.

మంచి షాంపూలు జుట్టులో ఉన్న మట్టి, ధూళి కణాలను తొలగించి జుట్టును కాపాడతాయి. జుట్టుకు పోషణ కూడా ఇస్తాయి



సరైన పద్ధతి

షాంపూతో తలస్నానం చేయడానికి ముందు జుట్టును దువ్వెనతో బాగా దువ్వుకోవాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టులో ఉన్న దుమ్ము, మృత కణాలు తొలగిపోతుంది.

కొద్ది నీళ్ళల్లో షాంపూ వేసి బాగా కలపాలి. వేళ్ళతో జుట్టు కుదుళ్ళలో గుండ్రంగా తిప్పుతూ షాంపూ రాయాలి. తేలికగా మసాజ్ చెయ్యాలి. జుట్టులోంచి షాంపూ పూర్తిగా పోయేంత వరకు జుట్టును నీళ్ళతో బాగా కడగాలి.

జుట్టును తేలికగా రుద్దాలి. జుట్టును గట్టిగా బలంగా రుద్దితే వెంట్రుకలు తెగిపోతాయి. పొడిబారిపోతాయి.

మీరు మెడికేటెడ్ లేదా యాంటీ డేండ్రఫ్ షాంపూలను వాడుతున్నట్లయితే తలను షాంపూతో రుద్దిన తర్వాత కడగడానికి ముందు కొంచెంసేపు అలా వదిలెయ్యాలి.

మీ జుట్టులో నురగ రాకపోతే జుట్టు సరిగ్గా తడిసి ఉండకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు షాంపూకి బదులుగా నీళ్ళను వాడాలి.

షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత...

షాంపూతో తల స్నానం చేసిన మీ జుట్టును టవల్‌తో చుట్టండి. అలా చేస్తే జుట్టులోని తేమ ఆరిపోతుంది. 10, 15 నిమిషాల తర్వాత టవల్‌ని తీసేయండి. జుట్టును టవల్‌తో రుద్ది లేదా అలా వదిలేసి ఆరబెట్టకూడదు.

కండీషనింగ్

జుట్టుకు అదనపు మెరుపును, పోషణను ఇచ్చేందుకు షాంపూతో తలస్నానం చేసిన తర్వాత కండీషనర్ ఉపయోగిస్తారు. కండీషనింగ్ జుట్టును కోమలంగా, మృదువుగా మారుస్తుంది. దీని కోసం చేతుల్లోకి కొద్దిగా కండీషనర్‌ను తీసుకుని జుట్టు మధ్యలో పెట్టి కిందవరకు రాయాలి. కండీషనర్‌ను జుట్టంతా రాసి 2, 3 నిమిషాలు ఆగి ఆ తర్వాత నీటితో బాగా కడిగెయ్యాలి.

- 'గృహశోభ ప్రతినిధి' ●



మేకప్
కొన్ని సాధారణ పొరపాట్లు

మీరు ఏదైనా పార్టీకి వెళ్లినా లేదా మీ ఫ్రెండ్‌ని కలవడానికి వెళ్లినా, ఆఫీస్‌కి వెళ్లినా డ్రెస్‌కి తగిన మేకప్ వేసుకుని ఇతరుల మెప్పు పొందాలని మీరు కోరుకుంటారు. కాని కొన్ని సందర్భాల్లో మీకు మెచ్చుకోలు మాటలు వినిపించకపోగా మీరు పరిహాసాన్ని ఎదుర్కొనవలసి రావచ్చు. దీనికి కారణం మీరు అడ్డదిడ్డంగా వేసుకునే 'ఐలైనర్ కావచ్చు లేదా మేకప్ చేసుకోడంలో సాధారణంగా చేసే పొరపాట్లు కావచ్చు.

సాధారణంగా చేసే ఈ పొరపాట్లను ఎలా సరిదిద్దుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

చాలావరకు మహిళలు ఫౌండేషన్ ఎంపిక సరిగ్గా చేసుకోరు. దాంతో ముఖంలో మెరుపు మాయమవుతుంది.

ఎప్పుడూ ఎక్కువ ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించకూడదన్న విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. ఎవరికి వారు తమ చర్మతత్వాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించాలి. కేక్ ఫౌండేషన్ స్థానంలో లిక్విడ్ ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించాలి. ఫౌండేషన్‌తోపాటు మాయిశ్చరైజర్ కానీ, 2, 3 చుక్కల నీళ్లు కానీ కలిపి చర్మానికి రాసుకోవాలి. వీలైతే ట్రాన్స్‌పరెంట్ ఫౌండేషన్‌ను వాడాలి. దీనితో చర్మం మెరుస్తుంది.

కళ్లకు చేసుకునే మేకప్‌లో సాధారణంగా 'ఐ లైనర్‌ను, కాటుకను సరిగ్గా పెట్టుకోరు.

కళ్లకు మేకప్ చేసుకునేటప్పుడు అందులో ప్రధానమైన అంశం లైనర్, కాటుక పెట్టుకోడం. చాలాసార్లు చెయ్యి స్థిరంగా ఉండకపోవడంతో లైనర్ పెట్టుకునేటప్పుడు వంకర్లు వచ్చేస్తాయి. అది చూడడానికి ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు 'ఐ లైనర్ పెట్టుకునేటప్పుడు చేయిని కదలకుండా ఉంచుకోవాలి.

మీరు చెయ్యిని స్థిరంగా ఉంచుకోలేకపోతే 1 స్ట్రోక్‌లో కాకుండా 2 స్ట్రోక్స్‌లో 'ఐ' లైనర్ పెట్టుకోండి.

చాలామంది స్త్రీలు పెదవులను హైలైట్ చేయడానికి డార్క్ లిప్ లైనర్ ఉపయోగిస్తుంటారు.

డార్క్ కలర్ లిప్‌లైనర్‌ను ఎప్పుడూ ఉపయోగించవద్దు. లిప్‌స్టిక్ కలర్ లిప్ లైనర్‌నే ఉపయోగించండి. దీనితో పెదాలకు సరైన షేప్ వస్తుంది. లిప్‌లైనర్ ప్రత్యేకంగా కనిపించదు.

కళ్లకు మేకప్ చేసుకునేటప్పుడు ఉపయోగించే కొన్ని 'ఐ' షేడ్స్‌తో కళ్ల ఆకర్షణీయంగా కనిపించకపోగా భయంకరంగా కనిపిస్తాయి.

కళ్ల మేకప్ కోసం సాఫ్ట్ గోల్డెన్, సాఫ్ట్ పింక్ షేడ్స్‌ను ఉపయోగించాలి. మీరు 'ఐ' లాషెస్ పెట్టుకోకూడదనుకుంటే కళ్ల వెలుపలి అంచుల్లో డార్క్ షేడ్ పెన్సిల్ పెట్టుకోవాలి. 'ఐ' షాడో పెట్టుకునేటప్పుడు రెండు అంచుల్లో 'ఐ' షాడోను కొంచెం ఎక్కువ పెట్టుకోండి. ఆ తర్వాత మార్కెట్‌లో లభించే 'వెగా బ్రెష్' సహాయంతో దానిని పైవైపుకు విస్తరింపచేసి చర్మంలో కలిసేలా చెయ్యాలి.

పెదవుల మేకప్ విషయంలో దృష్టి పెట్టకపోవడంతో పెదవులు మృదువుగా, సాఫ్ట్‌గా కనిపించవు.

పెదవులకు మేకప్ చేసుకోడానికి ముందు ఒక మెత్తని టవల్‌తో పెదవులను తేలికగా రుద్ది శుభ్రం చేసుకోవాలి.

ఆ తర్వాత నాచురల్ కలర్ లిప్‌స్టిక్‌ను వేసుకోవాలి. లిప్‌స్టిక్ వేసుకున్న తర్వాత లిప్ గ్లాసును ఉపయోగించాలి.

మీ పెదవులు తక్కువ మందంగా ఉంటే వాటిని పెద్దవిగా కనిపించేలా చేయడానికి లిప్‌లైనర్‌తో పెదవుల సహజరేఖ వెలుపల అవుట్‌లైన్‌ను వేసుకోవచ్చు. మీ చర్మం రంగులో వన్ టోన్ డార్క్ షేడ్ లిప్‌స్టిక్ వేసుకోవచ్చు.

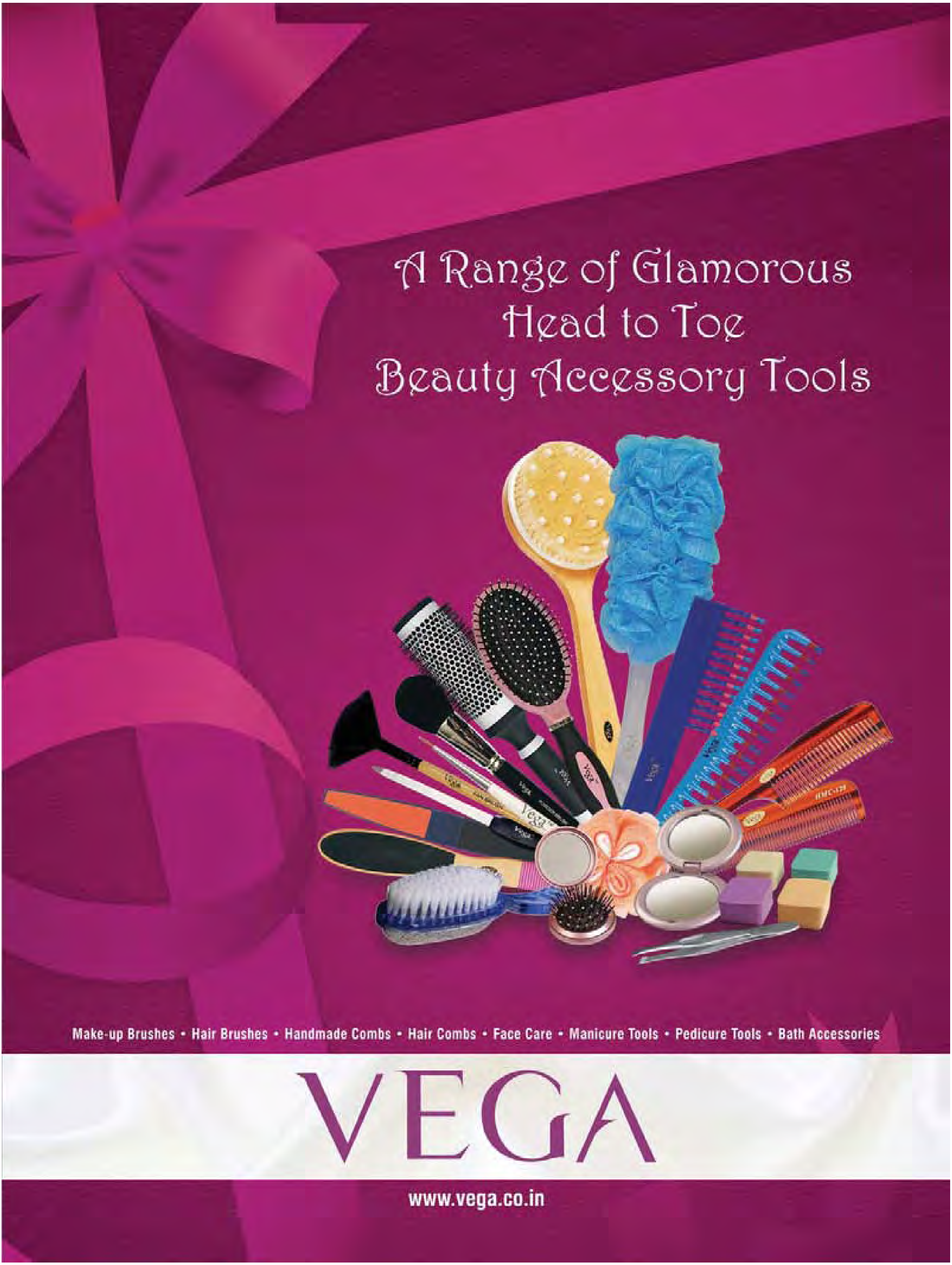
'ఐ'బ్రోలను డార్క్‌గా కనిపించేలా చేసే ప్రయత్నంలో అవసరానికి మించి 'ఐ'బ్రో పెన్సిల్‌ను ఉపయోగిస్తుంటారు.

కళ్ల అందంలో 'ఐ'బ్రో పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైనది. అందమైన షేప్‌ను ఇచ్చే ప్రయత్నంలో చాలామంది మహిళలు 'ఐ'బ్రోలపై ఎన్నో పెన్సిల్ గీతలు గీస్తారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు.

ఒకవేళ మీ జుట్టు రంగు చిక్కని నలుపు అయితే డార్క్ 'ఐ'బ్రో పెన్సిల్‌ను ఉపయోగించండి. బేస్ ఇచ్చేటప్పుడు పెన్సిల్‌తో తేలికగా 'ఐ'బ్రోపై గీయాలి.

ఆ తర్వాత 'ఐ'బ్రో జెల్‌ను రాసి 'ఐ'బ్రో బ్రష్‌తో బ్రష్ చెయ్యాలి. ఇలా చేస్తే 'ఐ'బ్రో షేప్ సరిగ్గా కనిపిస్తుంది.

- నిధి ●


A Range of Glamorous
Head to Toe
Beauty Accessory Tools
Make-up Brushes • Hair Brushes • Handmade Combs • Hair Combs • Face Care • Manicure Tools • Pedicure Tools • Bath Accessories
VEGA
www.vega.co.in



'అలోవెరా'తో చర్మ సంరక్షణ



ప్రస్తుతం చర్మ సంరక్షణ ఉత్పత్తులలో అలోవెరాను ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. విటమిన్స్, మినరల్స్, అమినో యాసిడ్స్, పాలీ సైకరాయిడ్స్, ఎంజైమ్స్, ప్లాంట్ స్టెరాయిడ్స్, లిగ్నిన్ సెలెసిలిక్ యాసిడ్ తదితర 200 రకాల బయోలాజికల్ యాక్టివ్ ఏజెంట్స్ దీనిలో ఉన్నాయి. అందుకే శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే మంటలను ఇది తగ్గిస్తుంది. అలోవెరా గాయాలను మాన్పుతుంది. వాపులను తగ్గిస్తుంది. దెబ్బలు, వాటి కారణంగా ఏర్పడిన మచ్చలను రూపుమాపడంలో ఇది

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



ఎంతో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ లక్ష్మి అలోవెరా గురించి వివరిస్తూ 'పొడిబారిన, తెగిన, పగులు ఏర్పడిన, బొబ్బలు వచ్చిన చర్మానికి, కీటకాల కారణంగా, చలికి దెబ్బ తిన్న, ఒరుసుకుపోయిన గాయాలకు, ఇతర ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ కలిగిన స్థితిలోనూ అలోవెరా ఉన్న ఉత్పత్తులనే ఉపయోగించాలి' అని చెప్పారు.

అలోవెరా శరీర కాంతిని పెంపొందించడంలో సహాయకారిగా పనిచేస్తుంది. పొడి, జిడ్డు, కోమల చర్మాలకు అలోవెరా ఉత్పాదనలే ఎంతో బాగా పనిచేస్తాయి. చర్మంపై ఏర్పడిన చారలను, గీతలను తొలగించడం, చర్మంలో తేమ నిలిచి ఉండేలా చూడడంలో అలోవెరా ఎంతో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

అలోవెరా ఉత్పత్తులను ఎప్పుడూ ముఖం శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాతే ఉపయోగించాలి. 20 ఏళ్ల వయసు నుండే దీనిని ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టాలి. అలోవెరా ఉత్పత్తులు మార్కెట్‌లో 'లోషన్, క్రీం, సబ్బులు, జెల్' రూపాల్లో లభిస్తున్నాయి.

అలోవెరాతో మాయిశ్చరైజింగ్

అలోవెరా కలసి ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది. ఆక్సిజన్ సూటిగా మొదళ్ల వరకు చేరుకుంటుంది. ఇది చర్మంలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తిని పెంపొందింపచేస్తుంది. మాయిశ్చరైజింగ్ తత్వం దీనిలో ఉండడంతో ఇది చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. మృత కణాలను తొలగిస్తుంది. అలోవెరా, విటమిన్ 'ఇ', కొలేజన్ ఉన్న మాయిశ్చరైజింగ్ ఉత్పత్తులు చర్మంలో సాగే గుణాన్ని నియంత్రిస్తాయి. కోమలత్వాన్ని నిలిపి ఉంచుతాయి.

అలోవెరాతో లాభాలు

- ఇది అన్ని రకాల చర్మతత్వాలకు తగిన సహజ సిద్ధమైన స్కిన్ కేర్ ప్రొడక్ట్.
- ఇది చర్మానికి చమట నుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది. చర్మంలో నిగారింపు తీసుకువచ్చి, చల్లగా ఉంచుతుంది.
- చర్మంలో తేమను సమతౌల్యంగా ఉంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను వేగవంతం చేయడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది.
- ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు చర్మంలో బిగువును తీసుకువస్తాయి. ఇది యాంటీ ఏజింగ్‌గా పనిచేస్తుంది.
- అలోవెరా ఆకు నుండి వచ్చే జెల్ చర్మరోగాలకు, కాలిన, తెగిన, దెబ్బలు తగిలిన ప్రదేశాల్లో ఉపయోగిస్తే వెంటనే ఫలితం లభిస్తుంది.
- అలోవెరాను చిన్న పూలకుండీలోనూ పెంచుకోవచ్చు. దీనికి పెద్దగా పర్యవేక్షణ అవసరం ఉండదు. నీళ్ల అవసరం కూడా ఉండదు.
- మలబద్ధకం, మూలవ్యాధి, జ్వరం లాంటి వాటికి ఇది ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.
- ఇది చర్మంలో ఉండే మెలనిన్ (తెలుపు, చామనఛాయ చర్మ తత్వాలను నిర్ధారించే తత్వం)ను నియంత్రించి చర్మంలో నిగారింపు తీసుకువస్తుంది.
- పైబడుతున్న వయసుతో చర్మంలో వచ్చే మార్పులను నియంత్రిస్తుంది. ముడతలు రాకుండా చూస్తుంది.
- అలోవెరాలో విటమిన్స్, మినరల్స్ ఇతర పోషకతత్వాలు ఉన్నాయి.
- చర్మానికి పిగ్మెంటేషన్ (ఎండతో కలిగే చర్మ సంబంధ వికారాలు) రాకుండా కాపాడటంలో అలోవెరా జెల్ బాగా పనిచేస్తుంది.
- అలోవెరా ఆకుల నుండి వచ్చిన జెల్‌ను జుట్టు కుదుళ్లకు, మాడుకు రాసుకుని తేలికగా మసాజ్ చేస్తే జుట్టు రాలే సమస్య నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ●


చర్మం మీద దద్దులుండవు.
దురదలుండవు. మీ చర్మానికి
అలలు అలలుగా తాజాదనం.
BOROLINE's
Suthol
SKIN LOTION
Refresh plus
Stops all itches & skin irritations
• దురదలు మరియు వేసవి చెమట పొక్కులనుండి ఉపశమనం పొందండి.
• మీ చర్మానికి దద్దులనుండి రక్షణ ఇవ్వండి.
• వ్యాక్సింగ్ మరియు షేవింగ్‌వలన కలిగే చర్మ అసౌకర్యానికి చల్లదనాన్నందించండి.
• బిగుతైన లోదుస్తులవలన ఇరుసుకునిపోయిన చోట ఉపశమనాన్ని మరియు తాజాదనంని అందించండి.
బోరోలిన్స్
సుథోల్
స్కిన్ లోషన్
boroline@cal.vsnl.net.in
దద్దులు మరియు దురదలు ఇక ఉండవు. ఇక తాజా చర్మం మీ సొంతం.

నవ్వుల జల్లు

నా భర్త డిఫెన్స్‌లో పని చేస్తారు. మాకు క్యాంటీన్ నుండి సామాన్లు కొనుక్కునే సౌకర్యం ఉంటుంది. ఒకరోజు నేను నా స్నేహితురాలి ఇంటికి వెళ్ళాను. నా ఫ్రెండ్ మాటల సందర్భంలో 'రీటా, నువ్వు క్యాంటీనుకు వెళ్ళినప్పుడు నాకు ఒక చ్యవన్‌ప్రాశ్ డబ్బా తీసుకురా' అని నాతో అంది. అప్పుడు నేను 'ఇప్పట్లో నాకు క్యాంటీన్‌కు వెళ్ళే ఉద్దేశం లేదు. కాని నీకు అవసరమైతే మా ఇంట్లో ఒక డబ్బా ఉంది ఇస్తాలే' అని అన్నాను.

కొంచెం సేపటికి నేను అక్కడి నుండి బయలుదేరి వస్తుంటే 'రీటా, కల్ అప్నా 'ఘర్‌వాలా జరూర్ లానా' అని అంది. 'ఘర్‌వాలా' అంటే హిందీలో 'ఇంటతను', 'ఇంటి వస్తువు' అని రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి.

మా ఇంట్లో ఉన్న చ్యవన్‌ప్రాశ్ డబ్బా తీసుకురమ్మని ఆమె ఉద్దేశం. అక్కడ ఉన్న వాళ్ళు దాన్ని మరోలా అర్థం చేసుకుని నవ్వడం మొదలు పెట్టారు. నాకు కూడా నవ్వు వచ్చింది. తను మాట్లాడిన మాటకు ఉన్న మరో అర్థం గ్రహించి ఆమె సిగ్గుతో నీరు గారి పోయింది.

\- రీటా

●

ఇది మూడు సంవత్సరాల క్రిందటి విషయం. అది మా అన్నయ్య పెళ్ళి కార్యక్రమం. బంధువులంతా వచ్చారు. భోజనాలు అవుతున్నాయి. నేను ఒక పక్కగా నిల్చుని మా బంధువులతో మాట్లాడుతున్నాను. అంతలో మా చెల్లెలు నాదగ్గరకు వచ్చి 'అన్నయ్యా, మిమ్మల్ని నాన్న పిలుస్తున్నారు' అని చెప్పింది. అక్కడ పెద్ద శబ్దంతో పాటలు వినిపిస్తున్నాయి. నాకు బాబాయి పిలుస్తున్నారని వినిపించింది.

నేను మా బంధువుల ఎదురుగానే 'కౌనవాలే' (అంటే 'ఏ' అని అర్థం వస్తుంది) అని అడిగాను. నా ఉద్దేశం ఏ బాబాయి అని. ఆ మాట విని నా చెల్లెలు నివ్వెర పోయింది. మా బంధువు లంతా పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వుకున్నారు.

కొద్దిసేపటి వరకు నాకు విషయం అర్థం కాలేదు. కాని విషయం అర్థమైన తర్వాత తెచ్చి పెట్టుకున్న నవ్వు ఒకటి నవ్వి అక్కడి నుండి నెమ్మదిగా జారుకున్నాను.

\- చేతన్

●

మాది ఉమ్మడి కుటుంబం. మా ఇంట్లో మామిడి కాయలు తురిమి తయారుచేసే తియ్యని ఊరగాయను మీఠా కిస్ (తియ్యని ముద్దు) అని పిలుస్తాం. ఒకసారి నేను వంటింట్లో చపాతీలు చేస్తుండగా నా భర్త భోజనం చేస్తు న్నారు. ఆయన నన్ను తియ్యని ఊరగాయ అడిగారు. అప్పుడే మా పెద్ద తోటి కోడలు వంటింట్లోకి రావడంతో నేను ఆమెతో 'అక్కా, ఆయనకి మీఠా కిస్ ఇవ్వండి అని చెప్పాను' నా మాట విని మా పెద్ద తోటి కోడలు, నా భర్త గట్టిగా నవ్వ డం మొదలుపెట్టారు. నేను అన్న మాటను జాగ్రత్తగా పరిశీలించుకున్న తర్వాత నాకు చచ్చేంత సిగ్గేసింది.

\- జ్యోతి

●

ఇంట్లో నా భర్త స్నేహితులు చాలామంది కూర్చుని ఉన్నారు. టీ, స్నాక్స్ ఇచ్చి నేను కూడా అక్కడే కూర్చుండిపోయాను. ఆ ఫ్రెండ్స్ మధ్యలో నేను ఏమీ మాట్లాడకుండా మౌనంగా



కూర్చున్నాను.

అంతలో నా భర్త స్నేహితుడొకరు 'వదిన గారు తన పేరుకు తగ్గట్టే విగ్రహంలా కూర్చున్నారు' అని అన్నాడు.

ఆ మాట విని నేను 'అదేంటండీ విగ్రహంలో ప్రాణం ఉండదు. దానితో ఎవరైనా ఏ పనైనా తీసుకోగలరా? నా లో ప్రాణం ఉంది. నాతో అన్ని రకాల పనులు చేయించుకోవచ్చు' అని ఠకీమని చెప్పేసాను.

నా మాట విన్న నా భర్త, అతని స్నేహితులు గట్టిగా నవ్వేసారు. తొందరలో, అనాలోచితంగా మాట్లాడి నన్ను చూసి నవ్వుకునేలా చేసుకున్నాను.

ఆ తర్వాత నుండి నేను జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మాట్లాడడం మొదలు పెట్టాను.

\- ప్రతిమ ●

గృహశోభ, సూరత్ డైమండ్స్ విజేతలు

కూపన్ నెం. 7

మొదటి బహుమతి :
భాగవతుల అన్నపూర్ణాదేవి, కరీంనగర్
రెండవ బహుమతి :
వి. ధనలక్ష్మి, హన్మకొండ
మూడవ బహుమతి :
చోడవరపు రమాదేవి, హైదరాబాద్

మీ జీవితంలో ఎదురైన మధురమైన హాస్యభరిత సంఘటనలను, అనుభవాలను మాకు రాసి పంపించండి. ప్రచురిస్తాం. మా చిరునామా : 'నవ్వుల జల్లు' 'గృహశోభ' 122, సిటిసి, పార్క్‌లేన్ సికింద్రాబాద్-500 003.

కేంద్ర జౌళి మంత్రిత్వశాఖ, భారత ప్రభుత్వం తొలి అడుగు

సందర్భం ఏదైనా సరే పట్టు సౌందర్యాన్ని మరింత పెంచుతుంది. పట్టు కాయ నుండి వస్త్రం వరకు ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించిన ఈ అద్భుతమైన కానుక ఎప్పుడూ ప్రకాశిస్తూ ఉండాలంటే అది స్వచ్ఛమైనదై ఉండాలి. మీరు కొనుగోలు చేసే పట్టు అలా స్వచ్ఛంగా ఉండాలంటే సిల్‌మార్క్ లేబుల్ కోసం పట్టుపట్టి అడగండి.

సిల్క్‌మార్క్ లేబుల్ మాత్రమే
స్వచ్ఛమైన పట్టును ప్రామాణీకరిస్తుంది

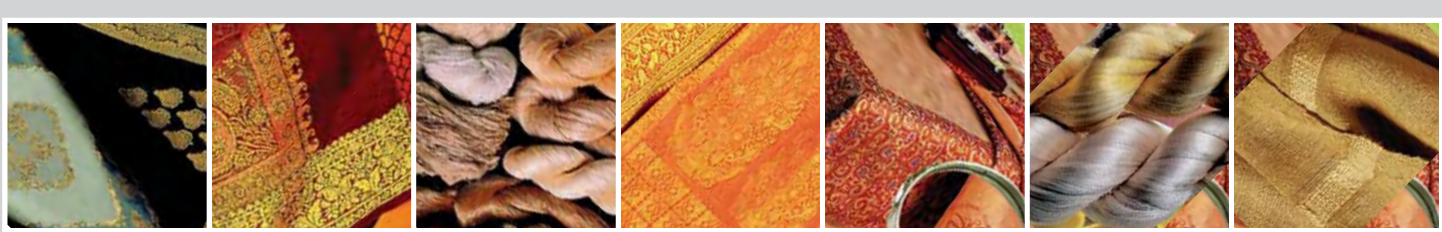




సిల్క్‌మార్క్ నాణ్యతను ధృవీకరించే ఒక లేబుల్. దీన్ని కేవలం స్వచ్ఛమైన పట్టు ఉత్పత్తులపై అతికిస్తారు

SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk

సిల్క్‌మార్క్ ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ఇండియా,
సెంట్రల్ సిల్క్ బోర్డు, సిఎస్‌బి కాంప్లెక్స్, బి.టి.ఎమ్. లేఅవుట్,
మాడివాలా, బెంగళూరు - 560 068
ఫోన్ : +91 80 26282114/2117 ఫ్యాక్స్ : +91 80 26689356
ఇ-మెయిల్ : silkmark@silkmarkindia.com అధీకృత షోరూమ్‌ల కొరకు దర్శించండి :
www.silkmarkindia.com



కొబ్బరికాయ, కొబ్బరినూనెకు వన్‌సైడ్ ఎఫెక్ట్ మాత్రమే ఉంది అది మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వడం!



కాలపరీక్షకు నిలబడింది నమ్మకాన్ని సంపాదించింది

తరతరాలుగా భారతదేశంలో, అనేక ఇతర దేశాలలో ప్రజలు కొబ్బరిని వివిధ రూపాల్లో తమ రోజువారీ ఆహారంలో వాడుతున్నారు. ఇది వంటకాల్లో ఎంతో ప్రభావవంతమైన పాత్ర నిర్వహిస్తోంది. దీనిపై పరిశోధనలు జరిపిన శాస్త్రవేత్తలు కొబ్బరిలో ఉన్న సుగుణాలను నొక్కి చెబుతున్నారు. డా॥ మెరీ ఎనిగ్స్ కొబ్బరిలో ఉన్న ఔషధపరమైన పోషక విలువలకు సంబంధించిన లాభాలపై అధ్యయనం జరిపినప్పుడు ఇది వంటకాల్లో ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తేలింది. దీంట్లో ముఖ్యమైన పోషక విలువలతోపాటు ఆరోగ్యపరమైన ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి. ఐస్‌లాండ్ సైంటిస్ట్ డా॥హాల్‌డోర్ తార్‌మర్ తన పరిశోధనలో కొబ్బరిలో ఉన్న కొవ్వులో నుండి వచ్చే మెనోలారిన్ లిపిడ్ కోటెడ్ DNA, RNA లకు వ్యతిరేకంగా, HIV రోగనిరోధకకారిగా పనిచేస్తుందని నిరూపించారు. నిస్సందేహంగా కొబ్బరి, కొబ్బరినూనె అన్ని రకాల వంటకాలకు ఒక సంపూర్ణమైన, ఆరోగ్యవంతమైన ప్రత్యామ్నాయమని, మంచి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే వన్‌సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉన్న ఫలమని నిరూపితమైంది.



సహజ సుగుణాలతో సమృద్ధమైనది

అన్ని వంట అవసరాలకు కొబ్బరి, కొబ్బరినూనె ంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఇది అత్యావశ్యకమైన పోషక సుగుణాలతో కూడుకున్నది. ఇందులో ఉన్న న్యూట్రిషయన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు మంచి ఆరోగ్యానికి దోహదపడతాయి. వాస్తవానికి కొబ్బరినూనె HDL లేదా గుడ్ కొలెస్ట్రాల్‌ను అభివృద్ధి పరుస్తుంది. ట్రిగ్లీసెరైడ్స్ తరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. కొబ్బరినూనెలో ఉన్న షార్ట్, మీడియం చైన్ పాటీ యాసిడ్స్ (MCFAS)లో లారిక్, క్యాప్రిక్ యాసిడ్లు పెద్ద మొత్తంలో ఉన్నాయి. వాటిలో అద్భుతమైన యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ సుగుణాలు ఉంటాయి. తప్పుడు సమాచారం కారణంగా ప్రజలు సంవత్సరాల తరబడి దిగుమతి చేసుకుంటున్న ఇతర వంట నూనెలవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఆధునిక పరిశోధనల ఆధారంగా కొబ్బరినూనె మరొకసారి సంపూర్ణమైన, రుచికరమైన గుండెకు ఆరోగ్యాన్ని అందించే వంటనూనెగా నిరుపితమైంది. ఆదరణ పొందుతోంది. మానవజాతి కనుగొన్న మొదటి నూనెలలో ఒకటైన పురాతనమైన మంచి కొబ్బరి నూనె వాడకాన్ని తిరిగి మొదలుపెట్టి మంచి ఆరోగ్యం, ఆనందం పొందాల్సిన సమయం వచ్చింది.



కొబ్బరిపాలు చల్లిన మష్రూమ్ ఫ్రై

స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెతో

ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోండి

ముదిరిన తాజా కొబ్బరికాయల నుండి స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనె తయారవుతుంది. అద్భుతమైన నూనె తయారీ టెక్నిక్ సహజ సువాసన, సుగుణాలన్నింటినీ కోల్పోకుండా కాపాడుతుంది. కాబట్టి మీ చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగాను, అందంగాను ఉంచడానికి స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె మంచి ప్రత్యామ్నాయం. ఉదాహరణకు స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె మంచి మాయిశ్చరైజర్‌గా, స్కిన్ కండీషనర్‌గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరినూనె చర్మం లోపలివరకు చొచ్చుకుని పోయి పొడిబారిన, పొలుసులుగా ఉన్న చర్మానికి కోమలతత్వాన్ని తీసుకువస్తుంది. సూర్యరశ్మి కారణంగా చర్మం దెబ్బ తినడాన్ని నిరోధిస్తుంది. ముదిమి వయసులో ఏర్పడే గుంతలు, కనిపించని పింపుల్స్‌ను నిరోధిస్తుంది. స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రభావం అనుసంధాన కణజాలాన్ని (కనెక్టివ్ టిష్యూ) బలోపేతం చేసి చర్మంలో యవ్వనాన్ని తీసుకువచ్చి, ముడతలు రాకుండా చేస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా కాపాడతాయి.



మెరిసే, ప్రకాశవంతమైన జుట్టు కొరకు : షాంపూ తలకి రుద్దుకోవడానికి 30 నిమిషాల ముందు జుట్టుకు స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నూనెను పట్టించాలి. నూనె మాడుకు అంటేలా మసాజ్ చేసి ఆ తర్వాత తలను కడుక్కుంటే మీరు ఎప్పుడూ ఎదురుచూసే, అద్భుతమైన మృదువైన మెరిసే జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.

రుచికరమైన భారతీయ వంటకాలు

దక్షిణ భారత దేశంలో పరిశోధిస్తే కొబ్బరిని ఉపయోగించి తయారయ్యే రుచికరమైన విదేశీ వంటకాలు మనకి అనుభవంలోకి వస్తాయి. కొబ్బరి పొడి, కొబ్బరి పాలు, కొబ్బరి నూనె వీటన్నింటితో తయారయ్యే సంప్రదాయ, స్వచ్ఛమైన శాఖాహార వంటకాలు రుచిలో అద్వితీయంగా ఉంటూ, ఆరోగ్యానికి ఎంతో దోహదకారిగా ఉంటాయి. నేడు దక్షిణ భారతదేశానికి వచ్చే అత్యధిక యాత్రికులు కొబ్బరి ఆధారంగా తయారయ్యే మలబార్ చేపల కూరలు, కేరళ సుప్రసిద్ధ 'అప్పమ్', 'ఫిష్ మొల్లీ', 'మటన్ స్టూ'ల కోసం వెతికి మరీ రుచులను ఆస్వాదిస్తారు.



నోరూరించే ఈ వంటకాలను ప్రయత్నించి చూడు



పైనాపిల్, కోకోనట్ సఫల్

కావలసిన వస్తువులు : తీపి కోవా - 400 గ్రా॥, లేత కొబ్బరి నీళ్లు - 5 కప్పులు, జెలెటిన్ - 3 టేబుల్ స్పూన్లు, థిక్ రీమ్ - 2/3 టేబుల్ స్పూన్, పైనాపిల్ - 3/4.

తయారుచేసే పద్ధతి : అరకప్పు కొబ్బరి నీళ్లల్లో జెలెటిన్‌ను వేసి బాగా కలపాలి. పాన్‌లో వేడి చేసిన నీళ్ళు పోసి బాగా కలపాలి. బాగా కలిసిన జెలెటిన్‌లో కోవా వేసి కరిగి బాగా కలిసిపోయేలా కలపాలి. దీనిలో లేత కొబ్బరి నీళ్ళు పోసి, కలిపి ఫ్రిజ్‌లో గట్టిపడేంతవరకు ఉంచాలి. ఇది గడ్డ కట్టిన తర్వాత దీనిని క్రీం, పైనాపిల్ ముక్కలతో సర్వ్ చెయ్యాలి.



మలబార్ ఫిష్ క్రీ

కావలసిన వస్తువులు : షెల్‌ఫిష్ లేదా ఇతర చేపలు - 250 గ్రా. కొబ్బరి కాయ - 3/4, పెద్ద ఉల్లిపాయ - 1, పచ్చిమిరపకాయలు - 4, అల్లం ముక్క - 2 సెం.మీ, వెల్లులి గడ్డ - 1/2 తరిగిన చిన్న ఉల్లిపాయ - 1,

సీజనింగ్ : మిరపపొడి - 2 టీ స్పూన్లు, చింతపండు చిన్న ఉండ, పసుపు-1/2 టీస్పూను, మెంతులు-1/2 టీస్పూన్, ధనియాల పొడి-2 టీ స్పూన్లు, కొత్తిమీర-1/2 కట్ట, సోంపు-1/2 టీ స్పూన్, కరివేపాకు-ఒక రెమ్మ, పెద్ద టమటా-1, నూనె-2 టీస్పూన్స్.

తయారుచేసే పద్ధతి : చేపను పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. వెల్లుల్లి వలుచుకుని, అల్లం చెక్కు తీసుకోవాలి. టమాటాను 4 ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. చింతపండును నీళ్ళల్లో నానబెట్టుకోవాలి. సగం కొబ్బరి నుండి పాలు తీసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. మిగిలిన కొబ్బరిని తురుముకుని సోంపు, ఉల్లిపాయ తరుగు, కరివేపాకుతో పాటు ఒక చెంచాడు నూనెలో ఎరుపురంగు వచ్చే వరకు వేయించుకోవాలి. వీటిని బాగా మెత్తని పేస్టులా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. దీనిలో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, నీరు, కొత్తిమీర, పసుపు ఉప్పు వేసి ఒక నిమిషం ఉడకనివ్వాలి. తర్వాత అందులో కొబ్బరి పేస్టును కొబ్బరి పాలను వెయ్యాలి. చివరిగా కరివేపాకు, కొత్తిమీర వేసి ఉడకనిచ్చి మూకుడును స్టౌ మీద నుండి దింపాలి.



కొకొనట్, లైమ్ స్మూతీ

పార్టీల్లో, వేసవికాలంలో అహ్లాదాన్ని కలిగించే రుచికరమైన డ్రింక్ ఇది. దీనిని తురిమిన ఐస్‌లో వేసుకుని తాగితే మరీ బాగుంటుంది.

కావలసిన వస్తువులు : ఐస్ క్యూబులు-15, లోఫాట్ ఉన్న ప్లెయిన్ యొగర్ట్ - 600గ్రా. కొబ్బరిపాలు-400 మి.లీ., నిమ్మరసం, తేనె-ఒక టేబుల్ స్పూన్.

తయారు చేసే పద్ధతి : ఐస్ తప్ప మిగిలినవన్నీ బ్లెండర్‌లో వేసి స్మూత్‌గా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. దానిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని క్రష్ చేసిన ఐస్‌ను పొడవాటి గ్లాసుల్లో పోసి ఆ మిశ్రమాన్ని గ్లాసుల్లో వేసి చల్లగా సర్వ్ చేయాలి.



Coconut Development Board
(Ministry of Agriculture,
Government of India)
Kera Bhavan, Kochi-682 011, India.
E-mail: cdbkochi@dataone.in,
cdbkochi@gmail.com
Visit: www.coconutboard.nic.in

తమాషా ఆటలు

బెస్ట్ కపుల్

భార్యాభర్తలు ఆడుకోడానికి ఈ ఆట ఎంతో బాగుంటుంది. ఈ ఆటలో స్త్రీలను ఒకవైపు మరోవైపు పురుషులను కూర్చోబెడతారు. ఈ ఆటలో పాల్గొన్న ప్రతి జంట నుండి ఒక్కొక్క పురుషుడిని, స్త్రీని వేరువేరుగా పిలుస్తారు. వారి పెళ్ళి, మొదటి చూపు, వారి ఇష్టమైన వంటకం లాంటి వాటికి సంబంధించిన ఏదో ఒక ప్రశ్న అడుగుతారు.

సరియైన జవాబులు చెప్పిన జంట తర్వాతి రౌండుకు వెళుతుంది.

అప్పుడు మరొక ప్రశ్న అడుగుతారు. అలా ఏ జంట చివరి వరకు వెళుతుందో వారిని 'బెస్ట్ కపుల్' అని పిలుస్తారు.

\- అంకిత



చీటీ తియ్యి, తమాషా చూడు!

కిట్టీపార్టీలో జంటలు ఆడుకునే ఆసక్తికరమైన ఆట ఇది. ఎంతమంది జంటలు ఉంటే అన్ని చీటీలను తయారుచేసి వాటిపైన వారి పేర్లు రాయాలి. ఆ చీటీలను ఒక బాక్స్‌లో వెయ్యాలి. తర్వాత 40.50 చీటీలను తయారు చేసి ప్రతి చీటీలో ఫలానా ఆవిడ తలలో పువ్వులు పెట్టాలి, ఫలానా అతనికి గజ్జెలు తొడగాలి, ఫలానా ఆవిడతో టై కట్టించాలి, ఫలానా ఆయనకి గాజులు తొడిగించాలి, ఫలానా ఆవిడతో పాట పాడి డాన్స్ చెయ్యాలి, ఫలానా అతనితో డాన్స్ చెయ్యాలి, ఫలానా ఆవిడకి ఫ్లయింగ్ కిస్ ఇవ్వాలి, ఫలానా అతని దగ్గరకు తీసుకోవాలి... ఇలా రాసి చీటీలను మరో బాక్స్‌లో వెయ్యాలి.

ఆ తర్వాత ఆటలో ఉన్న ఒకరిని పిలవాలి. వారు మొదటి బాక్స్‌లోని ఒక చీటీని, రెండో బాక్స్‌లో ఒక చీటీని తీయాలి. మొదటి చీటీలో ఎవరి పేరు ఉందో వారే రెండో చీటీలో ఏమి రాసి ఉందో అది చెయ్యాలి.

ఈ ఆటలో ఏ స్త్రీ పేరో, ఏ పురుషుడి తోనో డాన్స్ చెయ్యా లని, ఏ పురుష డికో గాజులు తొడిగించా లనో, మరే పురుషుడి ఫలానా ఆవిడకి ఫ్లయింగ్ కిస్ ఇవ్వాలనో వస్తుంది. వీటిని చూసి మనం నవ్వు ఆపుకోలేము.

\- రజని



జిలేబీల పోటీ

ఈ ఆటను భార్యాభర్తలు లేదా ప్రేమికులు ఒక గ్రూప్‌గా ఏర్పడి ఆడవచ్చు. ఈ ఆట ఎంతో ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. ఈ ఆటలో పాల్గొన్న జంటల సంఖ్య ననుసరించి ప్లేట్లల్లో ద్రాక్ష పళ్లు సర్ది ఉంచాలి.

ఈ ఆటలో ఆడే జంటలో ఒకరు టూత్ పిక్‌ను నోటితో పట్టుకుని దాని సహాయంతో ద్రాక్షపళ్లను జంటలో తమ తోటి వారికి తినిపించాలి.

ద్రాక్ష పళ్ళ ప్లేటును తినే ఆటగాళ్ళే పట్టుకోవాలి. ద్రాక్ష పళ్లు తినే వారు పెడుతున్న తమతోటి వారికి సహకరించేందుకు వీలుగా లేకుండా వారి కళ్లకు గంతలు కడతారు.

ఈ ఆటలో 5-5 నిమిషాల వ్యవధి ఇస్తూ రెండు రౌండ్లు ఉంటాయి. మొదటి రౌండులో మహిళా ఆటగాళ్ల కళ్లకు గంతలు కడతారు.

వారి పార్టనర్లను మహిళా ఆటగాళ్ళతో టూత్‌పిక్ నోటితో పట్టుకుని పళ్లు తినిపిస్తారు.

ఈ ఆటలో ఒక్కో ద్రాక్ష పండుకు ఒక్కో పాయింట్ నిర్ణయిస్తారు.

ఏ భార్యా భర్తలు, లేదా జంటలు అందరికంటే ఎక్కువ పాయింట్లు సాధిస్తారో వారిని విజేతలుగా ప్రకటిస్తారు.

ఈ ఆటలో ఎక్కువమంది ఆటగాళ్లు ఉంటే పాయింట్ల ఆధారంగా విజేతల తర్వాత ఎక్కువ పాయింట్లు వచ్చిన వారిని 'ఉప విజే తలు'గా ప్రకటించవచ్చు.

మీరూ ఇలాంటి 'తమాషా ఆటల'ను రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాము. ప్రచురితమైన ప్రతి తమాషా ఆటకు 150 రూపాయలు పారితోషికం ఉంటుంది. పంపవలసిన చిరునామా : 'తమాషా ఆటలు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.


ఒక నిజమైన కేసు అధ్యయనం
ASWINI®
Ms. V.Sunitha, Student,
Cherukupalli Village, Guntur,
Andhra Pradesh
మిస్. సునీత మా హెయిర్ కేర్ టెలీక్లినిక్‌కు ఫోన్ చేసి తన జుట్టు పొడవు పెరగడం లేదని చెప్పారు. మేము ఆమెకి మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ వాడమని సలహా ఇచ్చాం.
వాడక ముందు
వాడిన 6 వారాల తర్వాత
'మొదట్లో నా జుట్టు పొడవు పెరిగేది కాదు. అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ వాడిన తర్వాత నా జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా తయారయ్యింది'
ASWINI HAIR OIL
Vibgyoradvertising
మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ మునుపటికన్నా మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నది.

పెళ్లిపందిరిలో

చాలా ఏళ్ల క్రితం నేను ఒక పెళ్లికి వెళ్లాను. పెళ్లికుమారుడి తరఫు వారు ఉండటానికి కావలసిన వసతులన్నీ పెళ్లికుమార్తె తరఫు వారు చక్కగా ఏర్పాట్లు చేసారు. అయినా మగపెళ్లివారు తప్పులు ఎత్తిచూపడం మానలేదు. మగపెళ్లివారి ప్రవర్తనకి ఆడపెళ్లివారు చాలా విసిగిపోయారు. అయినా పెళ్లి ఆటంకం లేకుండా పూర్తి కావాలన్న ఉద్దేశంతో వారు మగపెళ్లివారికి సూటిగా జవాబు చెప్పకుండా మౌనం వహిస్తూ వచ్చారు. పెళ్లి పూర్తయ్యాక అప్పగింతల సమయంలో వధూవరులిద్దరినీ కూర్చోబెట్టారు. అంతలో పెళ్లికుమారుడికి దాహం వేసింది. దగ్గర్లో నిలబడి ఉన్న పెళ్లికుమార్తె అన్నను పిలిచి 'అరె సాలె సాహబ్, జరా పానీతో పిలాయియే' (బావమరిదిగారూ కొంచెం మంచి నీళ్లు తాగించండి) అని అన్నాడు. అసలు అతని మనసులో ఉద్దేశం వేరే ఉంది. అక్కడ స్త్రీలు, పిల్లలు అంత మంది ఉండగా తననే పిలిచి మంచినీళ్లు అడగడం అతనికి ఎబ్బెట్టుగా అనిపించింది. అయినా బంధుత్వాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని నీళ్లగ్లాసును పెళ్లికుమారుడి చేతికి అందించి జగ్గులో నీళ్లు నింపడానికి వెళ్లాడు.



పెళ్లికుమారుడు తన ఆధిపత్యాన్ని చూపిస్తూ, దర్పాన్ని ప్రదర్శిస్తూ 'భరియే పానీ భరియే సాలె సాబ్. ఆప్ క్యా ఛీజ్ హై, హమారే సామ్‌నే అచ్చే అచ్చే పానీ భర్తే హై' (నింపండి బావామరిదిగారూ నీళ్లు నింపండి. మా ముందు ఎంతటి వాళ్ళైనా సరే పానీ భర్తే హై అంటే 'నీళ్ళు నింపడం' అని అర్థం. దీనికి మరో అర్థం అల్పులు, ముచ్చులు). ఈ డైలాగ్ విని బావమరిది విలవిలలాడి పోయాడు. అప్పటి వరకు ఆడపెళ్లివాళ్లం కదా అని అతను మౌనం వహించాడు. పెళ్లికుమారుడి ధోరణి శ్రుతిమించిపోవడంతో ఇక జవాబు చెప్పడం తప్పనిసరి అనిపించింది. 'జీజాజీ హమ్‌నేతో అచ్చే అచ్చేంకో పానీ పిలాయాహై ఫిర్ ఆప్ కిస్ ఖేత్‌కి మూలీ హై' అని అన్నాడు. (పానీ పిలానా అంటే దాహం తీర్చడం అని ఒక అర్థమైతే, ఓడించడం అని మరో అర్థం ఉంది. అంటే ఈ మాటకి 'మేము ఎంతటెంతటి వాళ్లనో ఓడించాం. మీరు ఎంత?) అని అర్థం కూడా వస్తుంది.

- దేవేంద్ర

●

ఇది మా బాబాయి కొడుకు పెళ్లి సందర్భంలోనిది. ఆడపెళ్లి వారి ఇల్లు మా ఇంటికి దగ్గరలోనే ఉంది. పెళ్లి కుమారుణ్ణి గుర్రం ఎక్కించాక అంతా కలిసి మేము ఫంక్షన్ హాల్‌కి ఊరేగింపుగా వెళుతున్నాం. పాటలు పాడుతూ, డాన్స్ చేస్తూ ఫంక్షన్ హాల్‌కి వెళుతున్నాము. దాదాపు గంటన్నరసేపు ఊరేగింపుగా రోడ్లపై తిరిగి ఆడపెళ్లివారి ఇంటి దగ్గరకు చేరుకున్నాం. ఆడపెళ్లివారి ఇల్లు ఒక సందులో ఉంది. గుర్రం ఆ సందులోంచి వెళ్ళాల్సి ఉంది. గుర్రాన్ని నడిపే వ్యక్తి గుర్రాన్ని బలవంతంగా సందులోకి మళ్లిస్తుంటే అది మళ్లీ మెయిన్ రోడ్డువైపు వెళ్లడం మొదలుపెట్టింది. పెళ్లి వారంతా నవ్వుతున్నారు. అదంతా చూసి బాబాయికి మాత్రం కోపం వస్తోంది. మా బాబాయి ఆ వ్యక్తిని చూసి 'గుర్రం సందులోకి ఎందుకు వెళ్లడం లేదు' అని కోపంతో అడిగాడు. 'సార్ ఇది అలవాటు ఉన్న దారిలోనే నడుస్తుంది. ఇది ఎప్పుడూ మెయిన్ రోడ్డు మీదే నడుస్తుంది. అందుకే సందులోకి వెళ్లటం లేదు' అని అతను చెప్పాడు. గత్యంతరం లేక పెళ్లికుమారుడు పెళ్లి మంటపానికి కాలినడకన వెళ్లాడు.

- అమిత ●

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికి, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు *150* రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'పెళ్ళిపందిరిలో' గృహశోభ, *122*, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - *3.*

మనసును తట్టి చూడు

నేను డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్నప్పటి విషయం ఇది. నేను కాలేజీకి వెళ్లి వస్తున్న రోజుల్లో డబ్బు లేని జీవితం నిరర్థకం అని గ్రహించాను. నా స్నేహితురాళ్లంతా కొత్త కొత్త బట్టలు వేసుకుని కాలేజీకి వచ్చేవారు. గంటల తరబడి క్యాంటీన్‌లో గడిపేవారు. ఇవన్నీ చూసి నాలో ఆత్మన్యూనతా భావం మొదలైంది. నాకు మా ఇల్లు కూడా చిన్నదిగా అనిపించడం మొదలైంది. నాలో వచ్చిన మార్పును చూసి మా నాన్నగారు ఆశ్చర్యానికి, ఆందోళనకి గురయ్యారు. ఒక రోజు మా నాన్నగారు నన్ను పిలిచి 'ఏరా, ఈమధ్య నువ్వు ఎందుకు దిగాలుగా కనిపిస్తున్నావు? ఏమి జరిగింది?' అని అడిగారు.



నాన్నగారు అడగడంతో నేను ఏడుస్తూ విషయం వివరించాను. అది విని ఆయన చిరునవ్వు నవ్వుతూ 'చూడమ్మా, సంతృప్తే అన్నింటికీ మించిన పెద్ద ధనం. దానిని మించిన ధనం వేరేది లేదు. ఎవరి దగ్గర ఈ ధనం ఉంటుందో వాళ్లు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటారు. ఒకే వీధిలో నాకు ఎన్నో రకాల ఇళ్లు కనిపిస్తాయి. ఒక చోట ఒక అంతస్తు ఉన్న ఇల్లు కనిపిస్తే, మరోచోట రెండంతస్తుల ఇల్లు కనిపిస్తుంది'

'అలాగే ఒక చోట గుడిసె కనిపిస్తే మరో చోట భవంతి కనిపిస్తుంది. ఇతరులను చూసి నువ్వు ఎంతకాలమని అసంతృప్తిగా ఉంటావు? నీకంటే పైవారిని కాదు నీకంటే కిందివారిని చూడు. గుడిసెల్లో, ఫుట్‌పాత్‌ల మీద జీవితం గడిపేవారు ఉన్నారు. నీ మనసులోంచి ఈ హీనభావనను తొలగించుకో. అదే నీ దుఃఖానికి కారణం' అని చెప్పారు.

నేటికీ ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ కూడా నేను సంతృప్తిగా ఉండగలుగుతున్నాను. ఈ రోజున మా నాన్నగారు ఈ లోకంలో లేరు. అయినా ఆయన అమూల్య కానుక నాకు సహాయకారిగా నిలిచింది.

- కాశీ రావత్

●

నేను సీనియర్ సెకండరీ స్కూల్‌లో హిందీ లెక్చరర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ఒక రోజు నేను ధార్మిక స్థలాలకు సంబంధించిన పాఠం చెబుతూ పిల్లలకు 'హిందువులు గుడికి వెళతారు. సిక్కులు గురుద్వార్‌కి వెళతారు, ముస్లింలు మసీదుకు వెళతారు, క్రైస్తవులు చర్చికి వెళతారు. మన అందరి మతాలు, ధార్మిక ప్రదేశాలు వేరు వేరు' అని చెప్పాను.

అంతలో మా క్లాసులో 14, 15 సంవత్సరాలు ఉన్న ఒక విద్యార్థి లేచి 'మేడమ్, నేను ఇప్పటివరకు ధార్మిక ప్రదేశాలను నావిగానే భావించాను. ఎప్పుడు తోస్తే అప్పుడు చర్చికి వెళ్ళేవాణ్ణి. గుడికి వెళ్ళేవాణ్ణి. ఇప్పుడు నాకు అర్థమైంది. పెద్దలే మనల్ని వేరుగా ఉండాలని నేర్పిస్తున్నారు' అని అమాయకంగా చెప్పాడు.

నిజంగా నేను అప్పుడు ఒక దోషిలా నిలబడిపోయాను. ఆ అబ్బాయి చాలా సరిగ్గా చెప్పాడు. ఆ క్షణంలోనే ఆ పుస్తకంలోంచి ఆ పాఠాన్ని చించి పడెయ్యాలని అనిపించింది. మనం పిల్లలకి ఇలాంటి పాఠాలు ఎందుకు చెబుతాము? ఆ తర్వాత ఐకమత్యం, మత సామరస్యం గురించి ఎందుకు బోధిస్తాం? అని అనిపించింది. అప్పుడు నేను ఆ పిల్లవాణ్ణి దగ్గరకు తీసుకుని 'నువ్వు, సరిగ్గా మాట్లాడుతున్నావు. నువ్వు ఆలోచించింది సరైనదే' అని చెప్పాను.

- డా॥ మమత ●

మీ జీవితంలో మరిచిపోలేని అనుభవాలను మాకు వ్రాసి పంపితే ఈ శీర్షికలో ప్రచురిస్తాం. ప్రచురించబడిన ప్రతి అనుభవానికి 150 రూపాయల పారితోషికం ఇవ్వబడుతుంది.
మీ అనుభవాలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా : 'మనసును తట్టిచూడు', గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.


ideas for better living
MAPLE™
Ideas for better living

పేపర్‌తో ఫ్లవర్ వాజ్



ఇంట్లో వృథాగా పడి ఉన్న వస్తువులతో ఒక ఆకర్షణీయమైన ఫ్లవర్‌వాజ్ తయారుచేసుకోండి

ఇది తయారుచేయడం ఎంతో సులభం. దీనికి కావలసినవి పాత టాయిలెట్ రోల్ అట్ట ట్యూబ్, ఒక చిన్న కార్టన్ కంటైనర్, ఫెవికాల్, నీళ్లు, కాగితం పూలు, వాటర్ కలర్స్, వార్నిష్.

- టాయిలెట్ రోల్ ట్యూబ్ ఒక వైపును ఒక గుండ్రని అట్ట ముక్కతో మూసెయ్యాలి. దీనితో ఫ్లవర్ వాజ్ బేస్ తయారవుతుంది.
- ఈ బేస్‌కి మొత్తం అంతటా ఫెవికాల్ పూయాలి.
- టిష్యూ పేపర్ కానీ, పాత న్యూస్ పేపర్‌కానీ దానిపై ముడతలు ముడతలుగా అతికించాలి.
- ఫెవికాల్, నీళ్లు సమానంగా కలిపి పెట్టుకోవాలి.
- టిష్యూ పేపర్‌ను తాడులా తిప్పి నీళ్లు, ఫెవికాల్ మిశ్రమంలో ముంచాలి.

ఆ తర్వాత బేస్ మీద ఇష్టం ఉన్న (పువ్వులు, ఆకులు, ముఖం, గీతలు లాంటివి) ఆకృతులలో మడుస్తూ అతికించండి. ఎండిన తర్వాత అది రాయిలా గట్టిగా మారిపోతుంది.

- ఎక్కడైనా ఖాళీ ప్రదేశం కానీ, గుంతలు కానీ మిగిలిపోతే టిష్యూ పేపర్ ఫెవికాల్ సహాయంతో మూసెయ్యండి.
- ఆరిన తర్వాత వాటర్ కలర్ లేక ఫ్యాబ్రిక్ రంగులతో అలంకరించి దానిపై వార్నిష్ కోటింగ్ వెయ్యాలి.
- కాగితపు ముడతలతో ఉడెన్ (చెక్క) లెదర్ లాంటి టెక్చర్ (ఆకృతి) వస్తుంది.

ఇష్టం ఉన్న వారు దానికి ఉడెన్ లేదా లెదర్ లాంటి రంగులు వేయవచ్చు.

- సుమలత ●










తల్లి పిల్లలు బాల్యం

● ప్రతిమ

'వదినా నేను డాక్టర్ రమేష్ దగ్గరికి వెళుతున్నాను. నాకు రశ్మి ఆరోగ్యం బాగా లేనట్లు అనిపిస్తోంది. చాలా సేపటి నుండి చూస్తున్నాను. ఏమి తినడం లేదు, సుస్తీగా ఉంది. శ్రీకాంత్ ఆఫీసు నుండి రాగానే ఈ విషయం చెప్పు' అని అంది నీలూ.

అయితే తాను అనుమానించినట్లే జరిగింది. ఈ విషయం శ్రీకాంత్ చెప్పగానే అతను ఆగ్రహో దగ్రుడయ్యాడు. 'ఇప్పటి పిల్లలు ఎలా ఉంటారో, వారిని ఎలా చూసుకోవాలో నీలూకు అసలు తెలియడం లేదు. ఎప్పుడు చూసినా అనవసరంగా అటు ఇటు పరిగెడుతుంది. ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్న రశ్మి ఆమెకు ఎప్పుడూ ఒక పేషెంట్‌లా కనిపిస్తుంది. రశ్మి చిన్న పిల్ల కదా. బాగా ఆడి ఆడి అలిసి పోయిందేమో. అది గమనించకుండా ఏమో అయిందని నీలూ భయపడుతుంది' అని అరిచాడు.

ఇది నీలూ సమస్య మాత్రమే కాదు. చాలా మంది మహిళలు తమ పిల్లల గురించి మితి మీరిన శ్రద్ధ చూపిస్తుంటారు. ఎప్పుడూ పిల్లలు నవ్వాలనీ, కేరింతలు కొడుతుండాలని కోరు కుంటారు. అయితే ఎవ్వరైనా సరే ఎప్పుడూ ఇరవైనాలుగు గంటలూ చురుగ్గా ఉండగలరా? ఈ విషయాన్ని వీరు ఎప్పుడూ గమనించరు.

స్వాభావిక పద్ధతి

పిల్లల్లో పెరుగుదల, అభివృద్ధికి ఒక స్వాభా విక పద్ధతి ఉంటుందని చిల్డ్రన్స్ స్పెషలిస్ట్ డా॥ కుమార్ అభిప్రాయం. ఈ పద్ధతి ప్రకారం గ్రాఫ్ తగ్గుతూ, పెరుగుతుంటుంది. అప్పుడప్పుడు అన్నం సరిగా తినకపోవడంతో బరువు తగ్గవచ్చు. చురుగ్గా ఉండకపోవచ్చు. ఇది ఒక సాధారణ లక్షణమే. కాబట్టి పిల్లల ఆరోగ్యం గురించి ఎక్కువ భయపడాల్సిన అవసరం లేదు.

పిల్లల పెంపకాన్ని ఒక సవాల్‌గా భావించ కుండా వీలైనంత వరకు వారితో సంతోషంగా గడపడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఎప్పుడూ తల్లు లను అంటి పెట్టుకుని ఉండే పిల్లలు ఇతర పిల్లలతో పోలిస్తే తక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతారని సర్వేలు తెలియ చేస్తున్నాయి. పిల్లల ఆరోగ్య విషయంలో మరింత ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తే అలాంటి పిల్లలు కూడా వెనకబడిపోతారని ఈ సర్వేలు తేల్చి చెబుతున్నాయి.

కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు అవసరం ఉన్నంతవరకే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రోజువారీ దినచర్యలో వారిపై ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా, ఓవర్ రియాక్ట్ కాకుండా మామూలుగా వారితో కలిసి ఉన్నప్పుడే లైఫ్‌ని ఎంజాయ్ చేయగలరు.

మమతానురాగాలను దూరం చేయకండి

తల్లికి తన పిల్లలే సర్వస్వం అన్నది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కొందరు తల్లులకి ఈ విషయం తప్ప మరేమీ గుర్తుకు రాదు. అందుకే వీలైనంత వరకు మమకారం, స్నేహం అనే నీడలో పిల్లల్ని పెంచండి. కానీ వారు చేసే అల్లరి పను లను అడ్డుకోకండి. బాల్యంలో వారు చేసే పనులు వారి పరిశీలనాశక్తికి, అవగాహనకు తోడ్పడు తాయి. ఇలాంటి పిల్లల విషయంలో అనవసరమైన అనుమానాలు పెట్టుకోవద్దు. పిల్లలు ఎలా చేయా



ప్రతి తల్లీ తనకు పుట్టిన శిశువు ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, సంతోషంగా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తుంటుంది. కానీ పసిపిల్లలను అన్ని సమ యాల్లో సంతోషంగా ఉంచడం వీలు కాదు. పిల్లల మనసును సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని సాను కూల దృక్పథంతో ప్రవర్తించినప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది

అనుకుంటే అలాగే చేయనివ్వండి. అలా చేస్తే వారు తమంతట తాముగా అన్ని విషయాలను గ్రహించగలుగుతారు.

ఓర్పు అవసరం

ఎప్పుడైనా పిల్లలకు జ్వరం వస్తే లేదా ఏదైనా ఒక కారణంగా ఏడుస్తుంటే మీరు ఏదో అయిపోయిందని పూర్తిగా విచారంలో మునిగి పోకండి. పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోండి. ధైర్యం, నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దు. చిన్న చిన్న కష్టాలు, సమస్యలు జీవితంలో వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ విషయం అందరికీ తెలుసు. ఇలాంటివి బాల్యం నుండే ఓర్చుకోవడం పిల్లలకు అలవాటు చేయించాలి. అప్పుడే భవిష్యత్తులో పిల్లలు ధైర్యవంతులు, సమర్థులుగా నిలబడగలుగుతారు. బలహీనులు, అసమర్థులు అనే ముద్ర నుండి తప్పించుకోగలుగుతారు.

'గ్రేట్ మామ్' కోసం తపించవద్దు

మీరు ఒక మంచి తల్లిగా గుర్తింపు సంపాదించాలనుకుంటే పిల్లల పోషణవిషయంలో ఎలాంటి లోపాలు జరగకుండా చూసుకోండి. కానీ తనకు తాను 'సూపర్ మామ్' అనిపించుకోవడం కోసం ప్రయత్నించకండి. అనవసరంగా దీన్ని ఇగో ఇష్యూగా చేసి నా అంత కేర్ టేకర్ మరెవ్వరూ ఉండరని చెప్పకండి. అలాంటి ఆలోచన కూడా మీ దగ్గరకు రానివ్వకండి.

ప్రారంభంలో పిల్లల పోషణ మీకు సంతోషం కలిగించినప్పటికీ క్రమంగా బాధ్యతలు పెరిగిపోవడంతో మీలో ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది. అప్పుడు రోజువారీ పనులు కూడా విసుగు పుట్టిస్తాయి. మీకు నీరసంగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి పిల్లలు సరిగ్గా ఎదగడానికి ఎంత పర్యవేక్షణ అవసరమో అంతవరకే చేయండి. ఇది మీకు ఎంతో మంచి చేస్తుంది.

ఇతరుల మాట వినండి

ఇంట్లో ఉన్న పెద్దలు తమ అనుభవాన్ని జోడించి అప్పుడప్పుడు సలహాలిస్తుంటారు. కొన్ని చిట్కాలు చెబుతుంటారు. ఇవి పిల్లల ఆరోగ్యానికి ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటాయి. బాల్యం ఎలా గడిచిపోతుందో అసలు తెలియదు. ఎవరైనా మీ ఇంట్లో వాళ్లు, పెద్దలు సలహా ఇస్తే వారి మాట ను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ఒకసారి వారి అభి ప్రాయాన్ని వినండి.

కేవలం డాక్టర్లు చెప్పిన సలహాలే సరియైనవని అనుకుని మీ ఇంట్లో పెద్దవాళ్ల మాటలను పెడచెవిన పెట్టకండి. కొన్ని విషయాల్లో ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు చెప్పిన మాటలు అమలు చేస్తే ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో కొంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. అనుకోకుండా ఏదో ఒక ఊహించని సంఘటన జరిగే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

సమయస్ఫూర్తి, సానుకూల ఆలోచనలతో మీ పిల్లలను గమనిస్తుండండి. బాల్యంలో వారు గడిపిన ప్రతిక్షణం భవిష్యత్తులో గుర్తుండిపోయేలా ప్రవర్తించండి. ఒక తల్లిగా నిజమైన అనుభూతిని స్వంతం చేసుకోండి. అంతే తప్ప పిల్లల బాల్యా న్నంతా విచారంతో నింపి వేయకండి. ●

తెలివైనవాడైనా, మూర్ఖుడైనాసరే భర్తను గౌరవించండి

● చిన్ని

పురుషులకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చే మన సామాజిక వ్యవస్థలో తెలివిగల ఆధునిక స్త్రీలు, తెలివైన భార్యలు గ్రహించాల్సిన వాస్తవం ఒకటుంది. భర్త ఎంతటి యోధుడైనా అపజయం పాలైనప్పుడు, నిరాశా నిస్పృహలు తనని ఆవహించినప్పుడు ఓదార్పు కోసం భార్య దగ్గరికి చేరుకుంటాడు. భార్య మాత్రమే అతనిలో శక్తినీ, సంతోషాన్నీ నింపగలదు. ఆధునిక జీవనశైలిలో ఇమిడి ఉన్న ఈ వాస్తవాన్ని గ్రహించలేని భార్యాభర్తల దాంపత్యం విచ్ఛిన్నం కావడమేకాదు, వారి మధ్య తలెత్తిన భేదాభిప్రాయాలు వారిలో అహాన్ని కలగజేస్తాయి.

అప్పటి వరకు అన్నింట్లో విజయాలను చవిచూసిన భర్త ఆనందాన్ని కోల్పోతూ వస్తాడు. సాధించిన విజయాలు మరుగున పడడం మొదలవుతుంది. మనసు చెదిరిన భర్తకి ఇల్లు అంటేనే విరక్తిగా అనిపిస్తుంది. భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరించలేరు. ఇలా రకరకాల ఒత్తిడులు, నిరాశలు భార్యాభర్తలను కలవరపరుస్తున్నట్టయితే వారు మానసిక సంతోషాన్ని ఇంట్లోనో లేదా తనవారి దగ్గరో వెతుక్కోవడం మాని పరాయివారి దగ్గర వెతుక్కోడం మొదలుపెడతారు. ఫలితంగా వారికి మిగిలేది చెడ్డపేరు మాత్రమే.

భర్తను బంగారు గుడ్లు పెట్టే బాతుగానూ, 24 గంటలు తన దగ్గర పనిచేసే నౌకరుగానూ భావించే మోడర్న్ వైఫ్స్ భర్త యోగ్యత, 'బిజీనెస్, పనితనం, సిద్ధాంతాలు, ఆదర్శాలు, సమాజంపై అతనికి ఉన్న మనోభావాలను గుర్తించి గౌరవించగలగాలి. 'నేను భార్యా బాధితుడిని కదా!' అనే హీన భావనను అతని హృదయంలో నుండి భార్య తుడిచివేసే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. వృత్తి లేదా అతను చేసే ఉద్యోగంలో భాగంగా అతను ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకు గురి కావలసి ఉంటుందని భార్య గ్రహించేందుకు ప్రయత్నం చేయాలి. తన కింద పని చేసేవారు, తన పైఅధికారులు, సహోద్యోగులు అందరి సహకారం తన భర్తకు లభిస్తేనే భర్త తన ఉద్యోగ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించగలడని, తన గౌరవాన్ని నిలుపుకోగలడని ప్రతి భార్య గ్రహించవలసిన విషయం.

ఆధునిక జీవనశైలిలో పురుషులు ఒకవైపు రకరకాల వత్తిడులను, ప్రలోభాలను ఎదుర్కొంటూనే మరోవైపు తమకు అయిష్టమైన కొన్నింటిని చూసీ చూడనట్లు వదిలి వెయ్యాల్సి వస్తుంది. భార్యా, కుటుంబ సభ్యులు అర్థం చేసుకుని, తమ సహకారాన్ని అందించినప్పుడు ఆ వ్యక్తిలో ఆత్మవిశ్వాసం, మనోబలం పెరిగి అతను ఇంటా బయటా విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంటాడు. అతి క్లిష్టమైన విజయాలు అతడిని వరిస్తాయి.

మన సమాజంలో, ఆధునిక భార్యల తప్పుడు ఆలోచనాధోరణి లాంటి వాటికి ప్రభావితులై కొందరు భర్తలు గ్లామర్‌ను, పైపై మెరుగులను బయటి ప్రపంచంలో వెతుక్కునే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. అలాంటి భార్యలు తమ భర్తల విజయానికి ఒకవైపు గర్విస్తూనే, మరోవైపు మరింతగా అడ్డదారులు తొక్కేందుకు ప్రేరేపిస్తుంటారు. అక్కడితో ఆగిపోక సాయంత్రం అవుతూనే భర్త కూడా సూటూ బూటూ వేసుకుని తమ వెంట కాక్‌టైల్ పార్టీలకు రావాలని బలవంతపెడతారు. తమ కలల్లోని రాకుమారుడికి మల్లే భర్త ఎప్పుడూ తమ వెంటే ఉండాలని కోరుకుంటుంటారు.

కానీ సమర్థులు, ఉన్నత వ్యక్తిత్వం ఉన్న పురుషులు తమ జీవితంపై కొన్ని నిర్దిష్ట అభిప్రాయాలను కలిగి ఉండడం మనం గమనించాల్సిన విషయం. వారు మితభాషిగా, వివేకవంతులుగా, సంయమనం పాటించే వ్యక్తులుగా ఉంటారు. తమ సామర్థ్యాన్ని మాటలతో కాకుండా చేతల్లో నిరూపిస్తుంటారు. వారి మాటల్లోని మృదుత్వం వారిని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించేలా చేస్తుంది.

ఆత్మవిశ్వాసంతో వారు తీసుకునే నిర్ణయాలు సహోద్యోగులను వారికి సన్నిహితులుగా మారుస్తాయి. దాంతో వారు కొంత సమయాన్ని వారి కోసం వెచ్చించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇదంతా భార్య

భార్యలూ, మీ భర్తను తక్కువ అంచనా వేయకండి. కుటుంబం, సమాజం, వృత్తి... ఇలా ఒకేసారి ఎన్నో బాధ్యతలను భర్తలు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది. భార్యలు తమ ఇష్టాలను భర్తలపై రుద్దేముందు, వాటి సామాజిక ప్రాధాన్యతపై కూడా దృష్టి పెట్టాల్సి ఉంటుంది





విచక్షణా జ్ఞానంతో గ్రహించి అర్థం చేసుకోవాలి అలా కాకుండా భర్త తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడంటూ, అతను మాటలతో హింసిస్తున్నాడంటూ ఆరోపణలు చేస్తే వారి దాంపత్యంలో కలతలు ఏర్పడుతాయి.

ఎప్పుడూ ఇంటిపట్టునే ఉండే భర్తల విషయాన్ని పరిశీలిద్దాం. భార్య భర్తను 'చేతకానివాడని' లేదా 'బ్యాక్‌వర్డ్' అని ఒక పేరు తగిలించి అతను చేసే పనులను కించపరుస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి మాటలు పడే భర్తలు సాధారణంగా తమ భార్య మాటలకు అంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. లేదా వారిపై ఈ మాటలు పెద్దగా ప్రభావం చూపించవు. భార్యాభర్తల మధ్య నడిచే ఈ 'కోల్డ్‌వార్'తో చివరికి వీరిద్దరు ఒకరి అభిరుచులను ఇంకొకరు అసహ్యించుకునే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఇలాంటి వారి విషయంలో భర్తకు తాను సాధించిన గొప్ప విజయాలు, తన యోగ్యతలు మేరు పర్వతంలా అనిపించాల్సిందిపోయి ఒక మరుగుజ్జు మానవుడిలా, ఏ మాత్రం ప్రాధాన్యత లేని మనిషిగా అనిపిస్తుంది. దాంతో భార్యా భర్తల మధ్య వత్తిడి మొదలవుతుంది. సమర్థుడైన భర్తను చేతకానివాడుగా భావించే భార్య ఇంటా, బయట తన భర్త బలహీనతలను కన్నీటితో ఏకరువు పెడుతుంటుంది.

సుధ విషయాన్నే తీసుకుందాం. భర్తను లోకువచేసి సంతోషించడం ఆమె అలవాటు.

'ఏం చెప్పమంటారు? ఆర్థికంగా అందరూ అసూయపడేంత స్థితిలో ఉన్నామా!, మా ఆయనకు అందరిలోనూ ఎలా తినాలి, ఎలాంటి దుస్తులు వేసుకోవాలన్న కామన్‌సెన్సే ఉండదు. పార్టీలకు వెళ్లడమంటే అస్సలు గిట్టదు. ఇంట్లో అయితే పాతకాలంనాటి ఫర్నీచర్. వాటిని మార్చి కొత్తవి తీసుకుందామంటే ససేమిరా అంటారు. తాతలనాటి బంగ్లాలోనే ఇంకా కాపురం చేస్తున్నాం. ఏ బర్త్‌డేనో, పార్టీయో చేసుకుందామని పొరపాటున అన్నామనుకోండి 'ఎందుకూ అనవసరంగా దుబారా చెయ్యడం' అంటూ ఇంత ఎత్తున లేస్తారు. ఆయన ఎవరింటికీ వెళ్లరు, ఎవరినీ ఇంటికి పిలవరు' అంటూ ఒక నిట్టూర్పు విడుస్తుంది.

భర్తను కించపరిచే ఒక ఉదాహరణ

'నేను సిటీలో ఒక పేరున్న కాలేజీలో ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేస్తున్నాను. దాదాపు 2,000 మంది విద్యార్థులకు, నా కింద పనిచేసే 80 మంది ఉద్యోగులకు నేను అభిమాన పాత్రుడిని. అయితే అసలు విషయం ఏమిటంటే నా భార్యను అనుమాన పిశాచం ఆవహించింది. ఈర్ష్య, అసూయలు ఆమె అక్కాచెల్లెళ్లు. ఆమె ప్రవర్తన కారణంగా మా ఇంట్లో ఎప్పుడూ అశాంతే. మా అమ్మతో ఎప్పుడూ ఆమె తన పుట్టింటివారి ఆస్తుల గురించి, ఆమె తండ్రికి పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో వచ్చిన ప్రమోషన్ గురించి గొప్పగా చెప్పుకుంటుంది.

ఈ విషయాలు ఆమెను గర్విష్టిగా మార్చివేసాయి. ఎవరేం చెప్పినా వినదు, అర్థం చేసుకోదు. దానికితోడు ముక్కుమీద కోపం. మా అమ్మను ఒక పనిమనిషిలా చూస్తుంది. అది నాకు చాలా బాధ కలిగిస్తుంది. అనుక్షణం నన్ను 'వరకట్నం యాక్ట్ కింద ఇరికిస్తాను జాగ్రత్త!' అంటూ బెదిరిస్తూ ఉంటుంది.

ఈ బెదిరింపులు నా జీవితాన్ని నరకతుల్యం చేసేసాయి. ఎంతో ఉన్నతంగా, ఆదర్శవంతంగా జీవించాలనుకునే నా ఆశలన్నీ నా ఇల్లాలి కారణంగా కనుమరుగైపోతాయని నేనెప్పుడూ అనుకోలేదు'

ఒక సక్సెస్‌ఫుల్ మేన్ సాధించిన విజయాలకు పట్టిన ఇలాంటి గ్రహణాలకు కేవలం భార్యనో లేదా భర్తనో తప్పుపట్టలేం. భర్త సాధించిన విజయాలకు భార్య కళ్లల్లో మెరుపు కనిపిస్తే వారి బంగారు కలలు సాకారమవుతాయి. చెడు ఆలోచనలు, వ్యతిరేక భావనలు దూరంగా జరిగిపోతాయి.

పారిశ్రామిక రంగంలో పేరు సంపాదించిన ప్రముఖ ఇంజనీర్ మిట్టల్ తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా సమర్పించడం వెనక ఉన్న నిజాలు తెలుసుకున్నవారు ఏదో ఒకరోజు అలా జరగవలసిందే కదా! అని అనుకున్నారు. అయితే ఏదో ఒకనాడు జరగవలసింది ఈనాడు జరిగిపోయింది అని మనం అనుకోవాలి. అందరూ మిట్టల్‌ను 'సత్యహరిశ్చంద్రుడు' అని అనేవారు. అలా అన్నప్పుడు మిట్టల్ భార్యకి అరికాలి మంట నెత్తికెక్కేది. భర్తను చేతకానివాడిగా ఆడిపోసుకుంటూ నలుగురూ నడిచే అవినీతి బాటలో నడవాల్సిందిగా అతడిని పోరాడేది.

ఇంటా, బయటా పురుషుడి యోగ్యత, ప్రతిభ, విజయం వెనుక ఇల్లాలే ముఖ్య భూమికగా నిలుస్తుంది. అందుకే 'ప్రతి పురుషుడి విజయం వెనుక ఒక స్త్రీ ఉంటుంది' అని చెబుతారు. నిజానికి ఆ స్త్రీ ఆ పురుషుడి ఇల్లాలే అవుతుంది. కాబట్టి భార్యలు, మీ మీ భర్తలను బలహీనులు, పనిదొంగలు, చాతకాని దద్దమ్మలు, భార్యా విధేయులు అని వారిపై ముద్రలు వేయకండి. మీ భర్తలోనే మీ కలల రాకుమారుడిని దర్శించండి.

'చాతకాని చవట' అనే బిరుదు అతనికి తగిలించింది మీరే అని మరచిపోవద్దు. ఆ బిరుదుకి కారకులైన మీరే దాని ప్రభావాన్నీ భరించాల్సి ఉంటుందని గ్రహించండి. ●

● సౌమ్య

వంటగదిలో

డబ్బాల పరిశుభ్రత

మంచి ఆరోగ్యం అనే ఆలోచన వంటగది నుండే ప్రారంభమౌతుంది. వంటగది పరిశుభ్రంగా ఉంటే ఆ ఇంటివారి ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది. కాబట్టి వంటగదిలో ఉపయోగించే డబ్బాలను ఎప్పుడు ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలో మనం తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.

మొదట్లో వంటగదిలో స్టీలు, గాజు డబ్బాలు ఉండేవి. ఇప్పుడు వాటి స్థానాన్ని ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు ఆక్రమించాయి. ఈ డబ్బాలు దినుసులు నిలవచేసుకోవడానికి ఎంతో బాగుంటాయి. ఈ డబ్బాలు పగిలిపోవు. కాని ఈ డబ్బాలు మురికిని మాత్రం త్వరగా గ్రహిస్తాయి.

సరిత హైదరాబాద్‌లో ఒక ఏజెన్సీని నిర్వహిస్తోంది. అయితే ఆమెకి వంట చేయడం అంటే ఎంతో ఇష్టం. అందుకే ఆమె కిచెన్‌లో డబ్బాల పరిశుభ్రత విషయంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ఈ విషయమై ఆమె మాట్లాడుతూ 'ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు వంటగదిలో ఎంతో అనువుగా ఉంటాయి. ఇవి పారదర్శకంగా ఉంటాయి. లోపల ఉన్న వస్తువులు బయటికి ఎంతో స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. ఇవి 'ఎయిర్‌టైట్'గా ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో ఈ డబ్బాలపై పాలిథిన్ పేపరు ఉంచి వీటికి మూతపెడితే బాగుంటుంది. గోధుమపిండిని నిల్వ ఉంచే డబ్బాలో ఒక వారం రోజులకి సరిపడే గోధుమపిండిని ఉంచాలి. ఆ తర్వాత దానిని కడిగి ఆరబెట్టి మళ్లీ గోధుమపిండిని అందులో పోయాలి. అలా చేస్తే డబ్బాలో తేమ చేరే అవకాశం ఉండదు' అని చెప్పింది.

పురుగుల సమస్య

గృహిణి అనసూయ మాట్లాడుతూ 'గోధుమపిండి డబ్బాలతోపాటు మసాలా డబ్బాలను వారానికి ఒకసారి తప్పనిసరిగా కడిగి ఆరబెట్టుకుంటాను. ఆ డబ్బాల్లో వారానికి సరిపడా మసాలాలనే వేస్తాను. వర్షాకాలంలో మనం ఒక విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. గోధుమపిండి, బియ్యం, మసాలాలను వాడేటప్పుడు వాటిలో తడి చేతులను పెట్టకూడదు. తడి చేతులు పెడితే వాటిలో తేమ చేరడం, పురుగు పట్టడం లాంటి వాటికి అవకాశం ఉంటుంది'అని చెప్పింది.

వంటగది పరిశుభ్రత విషయంలో ముఖ్యంగా మూడు విషయాలను గమనించాలి.

- డబ్బాల పరిశుభ్రత
- జిడ్డును తొలగించడం
- మళ్లీ జిడ్డు చేరకుండా చూడడం.

డబ్బాలను శుభ్రం చేసేటప్పుడు వాటిలో ఉన్న సామగ్రిని తీసి శుభ్రమైన పాత్రలో వేసి ఉంచాలి. ఆ తర్వాత డబ్బాలో కొన్ని వేడి నీళ్లు పోసి అందులో సబ్బు వేసి కొద్దిసేపు నానబెట్టాలి.

అందులో జిడ్డు ఎక్కువ ఉంటే స్పాంజ్‌తో కానీ, కాగితంతో కానీ తుడిచెయ్యాలి. ఎక్కువగా ఉన్న జిడ్డు వదిలిపోయిన తర్వాత సబ్బు నీళ్లల్లో నానబెట్టాలి.

డబ్బాలను ఆరబెట్టడం కోసం 'కిచెన్ టవల్'ను పెట్టుకోవాలి. వాటిని బాగా తుడిచి ఎండలో ఆరబెట్టాలి. ఎండాకాలం అయితే డబ్బాలను బట్టతో తుడిచి ఫ్యాన్ గాలికి ఆరబెట్టుకోవాలి. అలా చేస్తే వాటిలోని తేమ ఆరిపోతుంది.

ప్లాస్టిక్ డబ్బాలను శుభ్రం చేసిన తర్వాత అవి పారదర్శకంగా ఉన్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. ఒకవేళ లేకపోతే వాటిని ఉపయోగించవద్దు.

మంచి ఉపాయం

డబ్బాలు తక్కువ జిడ్డుగా ఉండాలంటే మీరు డబ్బాలను వాడిన తర్వాత వాటి స్థానంలో పెట్టేటప్పుడు వాటిని ఒకసారి 'కిచెన్ టవల్'తో తుడవండి. ఏదైనా కాస్త పల్చని పదార్థం డబ్బాల్లో ఉంటే దానిని వాడిన తర్వాత తడి బట్టతో ఒకసారి డబ్బాను తుడవాలి. లేదా నీళ్లతో కడగాలి. ఇలా చేస్తే డబ్బా శుభ్రంగా ఉంటుంది.

డబ్బాలకు పట్టిన జిడ్డు తొలగేలా చేయడానికి మరొక ఉపాయం ఉంది. డబ్బాలను కొంచెంసేపు ఎండలో ఉంచాలి. ఒక వంతు 'బ్లీచ్'కి రెండువంతుల నీళ్లు కలిపి కిచెన్ బ్రష్‌తో కానీ, స్పాంజ్‌తోకానీ రుద్ది జిడ్డును తొలగించవచ్చు. డబ్బాలను శుభ్రం చేసేటప్పుడు చేతులకు గ్లౌజులను తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలి. దాంతో మోచేతులు శుభ్రంగా ఉండడమే కాదు. అవి మృదుత్వం కోల్పోకుండా ఉంటాయి.

చాలాసార్లు డబ్బాలను శుభ్రం చేసిన తర్వాత కూడా వాటిలో వాసన వస్తుంటుంది. వాటిలో దుర్వాసనపోయి సువాసన వచ్చేలా చేయడానికి ఒక చెమ్చా బేకింగ్ సోడాలో ఒక కప్పు నీళ్లు లేదా కొంత వెనిగర్ వేసి కడగాలి.

వంటగదిలో ముఖ్యమైనది చెత్త డబ్బా. అందులో ఒక ప్లాస్టిక్ సంచిని కానీ, కాగితం కానీ తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. అలా చేస్తే చెత్త అడుగున అంటుకోదు. సంచి నిండిపోయిన తర్వాతకానీ, రాత్రికానీ దానిని తప్పనిసరిగా మూసెయ్యాలి. అలా చేస్తే మురికి, దుర్వాసన బయటికి వ్యాపించకుండా ఉంటుంది. చెత్త డబ్బాను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేస్తుండాలి. దానిని శుభ్రం చేసేటప్పుడు రెండు చుక్కలు ఫినాయిల్ కానీ డెటాల్ కానీ తప్పని సరిగా వేయండి. అది దుర్వాసనను నివారించే డియోడరెంట్‌లా పనిచేస్తుంది. ●



కండరాల బిగువుకు స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామం

● సోనియా

స్ట్రెచ్చింగ్ వ్యాయామం శరీర కండరాలను వంచడానికీ, సాగదీయడానికీ ఎంతో సహాయకారిగా ఉంటుంది. తేలికపాటి వార్మ్‌అప్ వ్యాయామాలు చేసిన తర్వాతే దీన్ని చేయాలి

1





3

● చిత్రంలో చూపినట్టు మీ కాళ్ల ఆధారంగా గోడకి కొంచెం దూరం జరిగి నిలబడాలి. ఆ తర్వాత ఎడమచేతిని పక్క నుండి పైకి ఎత్తాలి. ఇప్పుడు ఎడమ కాలును క్రాస్ చేసి కుడికాలును వెనక్కి తీసుకువెళ్లాలి. మీ తుంటి భాగాన్ని ముందుకు పుష్ చేస్తూ ఎడమ చేతిని తలపై నుండి తీసుకురావాలి. ఆ స్థితిలో పది వరకు లెక్కపెడుతూ ఆగాలి. ఆ తర్వాత రెండో కాలితో ఈ వ్యాయామాన్ని మళ్లీ చెయ్యాలి.

4

● రెండు కాళ్లను బారచాచి నిల్చోవాలి. ఆ కాళ్లు బయటివైపు ఉండాలి. ఇప్పుడు ఎడమ మోకాలిని మడుస్తూ శరీర బరువునంతా ఆ కాలిమీద వెయ్యాలి. రెండు చేతులను ఎడమ తొడ మీద పెట్టుకోవాలి. ఆ స్థితిలో పది వరకు లెక్క పెట్టేవరకు ఆగాలి. ఆ తర్వాత మళ్లీ పూర్వ స్థితికి రావాలి. ఆ తర్వాత రెండో కాలితో ఈ వ్యాయామాన్ని మళ్లీ చెయ్యాలి.



● ఈ స్ట్రెచ్ వెన్నెముకలో కదలికలను కలిగించడానికి సహాయకారిగా ఉంటుంది. చేతులను, కాళ్లను చిత్రంలో చూపినట్టు నేలపై ఆనించాలి. చేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా మోకాళ్లను తుంటికి సమాంతరంగా ఉంచి ఎదురుగా చూస్తూ వీపును కిందివైపుగా పుష్ చెయ్యాలి (వంచాలి). వీపును అలాగే ఉంచి 10 వరకు లెక్కించి ఆ తర్వాత మరో వ్యాయామం చెయ్యాలి.

2

● ఇప్పుడు మీ తలను కిందికి వంచి వీపును పైవైపుకు 'కర్వ్' చెయ్యాలి. ఈ స్థితిలో 5 సెకన్లు ఉండాలి. ఆ తర్వాత ముందరి వ్యాయామాన్ని చెయ్యాలి. ఇలా 7-8 సార్లు రిపీట్ చెయ్యాలి.





● తొడల నుండి వెన్నుపాము వరకు వెళ్లేది 'సో ఆస్ స్ట్రెచ్'. ఈ వ్యాయామంలో ముందుగా కుడి మోకాలిని నేల మీద ఆనిస్తూ కాలిని వెనక్కి చాచాలి. ఆ తర్వాత ఎడమ మోకాలిని మడచాలి. ఇప్పుడు క్రమంగా కింది వైపుకు పుష్ చేస్తూ, కాలివైపుకు వెనక్కి స్ట్రెచ్ చెయ్యాలి. తిన్నగా పైవైపుకు ఉన్న చేతిని వెనక్కి స్ట్రెచ్ చెయ్యాలి. ఈ స్థితిలో 10 వరకు లెక్కబెడుతూ ఆగాలి. ఆ తర్వాత మళ్లీ పూర్వ స్థితికి రావాలి. ●

5

వక్షోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...?



మారుతోన్న జీవన సరళి, పెద్ద వయసులో మొదటి కాన్పు, పిల్లలకు పాలివ్వకపోవడం లాంటి పలు కారణాలు మహిళలు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కు గురయ్యేందుకు దోహదపడుతున్నాయి.

నేడు ప్రతి 8 మంది మహిళల్లో ఒక మహిళ బ్రెస్ట్ కాన్సర్‌కు గురయ్యే అవకాశాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధికి సరైన కారణం అంటూ ఇప్పటివరకు ఎవరికీ తెలియదు. ఒక మహిళలో వచ్చిన బ్రెస్ట్ కేన్సర్ చూసి సరిగ్గా అదే కారణంగా ఇతర మహిళల్లో ఆ వ్యాధి వస్తుందని ఖచ్చితంగా చెప్పలేం.

నిజానికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఒక అంటువ్యాధి కాదు. వ్యాధిగ్రస్త స్త్రీ స్తనాలను తాకితేనో లేక మసాజ్ చేస్తేనో అంటుకోదు. ఈ వ్యాధిగ్రస్త స్త్రీలలో దాదాపు 75 శాతం మందిని పరిశీలించినప్పుడు వారిలో ఎలాంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ కనిపించలేదు. స్తనాల్లో కనిపించే ప్రతి పది గడ్డలలో 8 గడ్డలు కేన్సర్ గడ్డలు కావు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులైన మహిళలను పరిశీలించినప్పుడు వీరిలో చాలామందికి వారి ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో కేన్సర్ వ్యాధి లేనే లేదు.

స్తనాలను క్రమం తప్పకుండా సంరక్షించుకుంటూ ఉండడం ఎంతో అవసరం. మహిళలు ఎవరికి వారు 'స్వీయ పరీక్ష'తో ఈ వ్యాధి విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండవచ్చు. కానీ ఈ స్వీయ పరీక్ష బ్రెస్ట్ హెల్త్ స్పెషలిస్ట్ నిర్వహించే పరీక్షతో సరిసమానంగా మాత్రం భావించ కూడదు. 35 సంవత్స రాలు పైబడిన మహిళలు అప్పుడప్పుడు బ్రెస్ట్ హెల్త్ స్పెషలిస్ట్ వద్దకు వెళ్లి చెకప్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

● డా ॥ ఎస్.కె.

చక్కని ఆరోగ్యం, ఆకృతి ఉన్న నిండైన ఎద సంపద స్త్రీ సౌందర్యానికి మరింత వన్నె తీసుకువస్తుంది. బ్రెస్ట్‌ను నిర్లక్ష్యం చేసే స్త్రీలు కొన్ని సందర్భాల్లో తీవ్ర వ్యాధులను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చు

స్పెషలిస్ట్ దగ్గరకు ఎందుకు వెళ్లాలి?



డా॥ ఎస్.కె.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఉన్నా, లేకున్నా ప్రతి మహిళ స్పెషలిస్ట్ వద్దకు వెళ్లి తీరాలి. స్పెషలిస్టులు రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్, కేన్సర్ కారకాలు, కేన్సర్ సంబంధిత సందేహాలు, కేన్సర్ బారి నుండి రక్షించుకోవ డానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు లాంటి వాటిపై తగిన అవగాహన కల్పిస్తారు.

ఎప్పుడు వెళ్లాలి?

ఎవరికైనా ఈ కింద తెలియచేసిన లక్షణాలలో ఏవైనా వారికి ఉన్నట్టుగా అనుమానం కలిగితే వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాలి.

- చనుమొనల నుండి ద్రవ పదార్థం, రక్తపు బొట్లుతో కూడుకున్నది స్రవించడం.
- బ్రెస్ట్ స్కిన్ రంగులో మార్పు ఏర్పడడం.
- చనుమొనలు లేదా స్తనాల సమీపంలో ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడడం.
- చనుమొనలు ఒక పక్కకు ఒరిగిపోవడం.
- బ్రెస్ట్ పరిమాణంలోనూ, ఆకారంలోనూ మార్పులు ఏర్పడడం.
- చెయ్యి పైభాగంలో వాపు.
- సైడ్స్‌లో స్వెల్లింగ్.

ప్రారంభ దశలోనే అంటే ఫస్ట్ స్టేజిలోనే కనుగొంటే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ప్రాణాంతకంగా పరిణమించదు. బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను ఫస్ట్ స్టేజిలోనే కనుగొన్న మహిళల్లో 97 శాతం దీర్ఘ కాలం వరకు జీవించే ఉంటారు. పెరిగే వయసుతోపాటు బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ కూడా పెరుగుతూ వస్తుంది. 77 శాతం మహిళల్లో ఈ వ్యాధి గ్రస్తులకు 50 సంవత్సరాలు పైబడ్డాకే అసలు విషయం బయట పడుతుంది. 40 నుండి 55 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న మహిళల్లో ఎక్కువశాతం జరిగే మరణాల్లో ప్రధాన కారణం 'బ్రెస్ట్ కేన్సర్' అని చెప్పవచ్చు.

స్తనాలలో గడ్డలు ఉంటే...

స్తనాలలో గడ్డలు ఉన్నట్టయితే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్, ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్, మైమోగ్రామ్ లాంటి వాటితో స్తనాల్లో గడ్డలున్నట్టూ, లేనిదీ తెలుస్తుంది. కాబట్టి టెస్ట్ చేయించుకోవడం అవసరం. గడ్డల్లోని ద్రవ పదార్థాన్ని టెస్ట్ చేసి అవి మేలిగ్నెంట్ (కేన్సరస్) గడ్డలా కాదా అనేది డాక్టర్లు ధృవీ కరిస్తారు. బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను వీలైనంత త్వరగా కనుక్కొని సరైన సమయంలో చికిత్స మొదలు పెట్టేందుకు వీలుగా ప్రస్తుతం ఎన్నో రకాల టెస్టులు అందుబాటులో ఉన్నాయి.



బ్రెస్ట్ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్

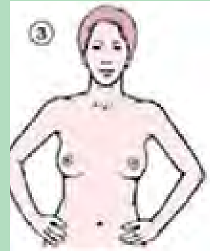
స్తనాల ఆకారం, పరిమాణం, రంగులను పరిశీలించుకునేందుకు అద్దం ఎదురుగా నిల్చోవాలి. భుజాలను నిటారుగా ఉంచి, రెండు చేతులనూ పిరుదులపై ఉంచాలి. ఈ దిగువ ఇచ్చిన లక్షణాలలో ఏదైనా లక్షణం ఉన్నట్టు అనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

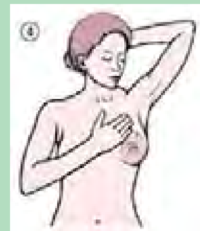
- స్తనాల్లో గడ్డలు లేదా సొట్టలు ఉన్నట్టయితే.
- బ్రెస్ట్ స్కిన్‌లో స్వెల్లింగ్ కానీ ముడతలు కానీ కనిపిస్తే.

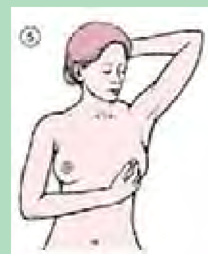




- చనుమొనల పొజిషన్‌లో మార్పు వచ్చినా లేదా లోపలకు ముడుచుకున్నా.
- ఇప్పుడు రెండు చేతులూ పైకెత్తి పైన తెలిపిన లక్షణాలు ఏవైనా ఉన్నాయా అని మళ్లీ పరిశీలించుకోవాలి.
- అద్దంలో చూసుకుంటూ బొటనవేలూ, చేతివేళ్ల సహాయంతో నిపుల్స్‌ను ఒత్తి ఏదైనా డిశ్చార్జి లాంటిదిగానీ ఉందేమోనని పరిశీలించాలి. సాధారణంగా ద్రవ పదార్థం ఏదైనా స్రవిస్తే అది తెలుపు, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది.
- నేలపై పడుకుని ఎడం చేత్తో కుడి రొమ్మునూ, కుడి చేత్తో ఎడమ రొమ్మునూ తాకే ప్రయత్నం చెయ్యండి. అరచేతుల్ని పూర్తిగా తెరిచి సరైన ప్రెషర్ ఉపయోగించి మొత్తం రొమ్మును పరీక్షించుకోండి. పై నుండి కింది వరకు బాహుమూలల నుండి క్లీవేజ్ వరకూ.







- చను మొన వద్దకు వచ్చి తేలికపాటి ఒత్తిడితో చేతి వేళ్లను గుండ్రంగా తిప్పుతూ ప్రతి టిష్యూని ఫీల్ అయ్యేందుకు ప్రయత్నం చెయ్యండి. పైభాగాన ఉన్న టిష్యూస్‌ను తేలికగా ఒత్తుతూ లోపలి భాగాన ఉన్న టిష్యూస్‌ను గట్టిగా ఒత్తుతూ ఫీల్ అయ్యేందుకు ప్రయత్నం చెయ్యండి.
- ఇదేవిధంగా కూర్చుని ఒకసారి, నిల్చుని మరొకసారి మళ్లీ ప్రయత్నించండి. చర్మం తడి గానూ, మృదువుగానూ ఉన్నప్పుడు ఇలా ప్రయత్నించడం సులభం. కాబట్టి బ్రెస్ట్‌సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్‌ను స్నానం చేస్తూ ఉన్న సమయంలో చేయడం మంచిది.
- రొమ్ములను నొక్కి ఒత్తుతూ గడ్డల్లాంటివి ఉన్నాయా అని పరీక్షించుకోండి. అలాగే చర్మం ఎర్రగా ఉండడం, ఎర్రటి మచ్చల లాంటివి లేదా చర్మంలో స్వెల్లింగ్ లాంటి లక్షణాలు ఉన్నాయా అని పరీక్షించుకోండి.



వీటిలో ఏవైనా లక్షణాలు ఉన్నట్టయితే మాత్రం సీరియస్‌గా తీసుకుని స్పెషలిస్ట్‌ను సంప్రదించాల్సిందే. పీరియడ్స్ ముగిసిన ఒక వారం తర్వాత ఈ ఎగ్జామినేషన్‌కు అత్యంత అనుకూలమైన కాలం.

పీరియడ్స్ రెగ్యులర్‌గా లేని వారు సైతం ప్రతి నెల అదే తేదీన బ్రెస్ట్ ఎగ్జామినేషన్ చేసుకోవలసి ఉంటుంది. గర్భ వతులూ, పాలిచ్చే తల్లులూ, బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్ చేయించుకున్న మహిళలు కూడా ఈ సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్‌ను క్రమం తప్పకుండా చేసుకోవాలి. ●

ఎవరికి రిస్క్ ఎక్కువ?

- వయసు : పెరిగే వయసుతోపాటు బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశాలూ ఎక్కువ అవుతాయి.
  60 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు మరింత రిస్క్ ఉంటుంది.
- పర్సనల్ సర్జరీ : ఒక రొమ్ము కేన్సర్ బారిన పడితే ఆ వ్యాధి రెండో రొమ్ముకు సోకే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
- ఫ్యామిలీ హిస్టరీ : తల్లీ, సోదరి కూడా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులైతే ఆ మహిళకు కేవలం 40 సంవత్సరాలు ఆ ప్రాంతంలో ఉండగానే కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతాయి.
  అలాగే తల్లీ లేదా తండ్రి తరఫు కుటుంబాలలో ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నట్లయితే వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
- స్తనాల్లో మార్పు : కొంతమంది మహిళల స్తనాల్లో అసాధారణమైన టిష్యూలు ఉంటాయి. ఇవి కేన్సర్ వ్యాధికి దారి తీస్తాయి.
- జెనిటిక్ ఆల్ట్రేషన్: కొన్ని ప్రత్యేకమైన జీన్స్‌లో మార్పులు ఏర్పడడం.
- వయసు ముదిరాక మొదటి సంతానానికి జన్మనివ్వడం.
- చిన్న వయసులో అంటే 12 సంవత్సరాల వయసుకంటే తక్కువ వయసులో రజస్వల కావడం.
- పీరియడ్స్ ఆగిపోయిన తర్వాత 5 సంవత్సరాలు లేకుంటే అంతకంటే ఎక్కువ కాలం వరకూ మెనోపాజల్ హార్మోన్ థెరపీ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నవారు.
- రేస్: తెల్ల జాతి స్త్రీలలో ఆఫ్రికా, లాటిన్, ఆసియాకు చెందిన మహిళలకంటే రిస్క్ ఎక్కువ.
- రేడియేషన్ థెరపీ : 30 సంవత్సరాల కంటే చిన్న వయసులో బ్రెస్ట్ రేడియేషన్ థెరపీ తీసుకున్న మహిళలు.
- మెనోపాజ్ తర్వాత బరువు పెరగడం : బరువు ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ ఎక్కువ. శరీరంలో ఫాటీ టిష్యూ ఈస్ట్రోజన్ అనే హార్మోన్ తయారుచేస్తుంది. శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్ ఎక్కువ మోతాదులో తయారైతే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకే అవకాశాలు పెరుగుతాయి.
- ఫిజికల్ ఇనేక్టివిటీ: అధిక శ్రమ అలవాటు లేని మహిళలు.
- సిగరెట్, మద్యపానం లాంటి అలవాట్లు ఉన్న మహిళలు.

అల్ట్రా సౌండ్

స్తనాలను తాకితే గడ్డలు చేతికి తగులుతున్నట్టు ఉంటే అల్ట్రాసౌండ్ చేయించుకోవాలి. అల్ట్రాసౌండ్‌తో గడ్డ లేదా సిస్ట్ ఆకారం అది ఏ స్టేజిలో ఉంది అన్న విషయం తెలుస్తుంది.

మైమోగ్రఫీ

భవిష్యత్తులో రాబోయే బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను ఆ వ్యాధి రావడానికి రెండు సంవత్సరాల ముందే కనుగొనే వీలున్న లో డోస్ ఎక్స్‌రే టెస్ట్ పేరే మైమోగ్రఫీ. హై రిస్క్ టెండెన్సీ ఉన్న మహిళలు తప్పకుండా చేయించుకోవలసిన టెస్ట్ మైమోగ్రఫీ. స్తనాల్లో గడ్డలు లేదా కేన్సర్ రాబోయే సూచనలు ఉన్నాయా అని మైమోగ్రామ్‌తో డిటెక్ట్ చెయ్యవచ్చు.

ఒక్కోసారి అప్పటికే వ్యాధి బారిన పడిన మహిళల్లో కూడా కేన్సర్ డిటెక్ట్ కావడం అంటూ జరగదు. దీన్ని 'ఫాల్స్ నెగెటివ్' అంటారు. మైమోగ్రామ్‌తో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధితో సంబంధం లేని విషయాలు కూడా తెలుసుకుంటారు. దీన్ని 'ఫాల్స్ పాజిటివ్' అంటారు.

డక్టల్ లైవేజ్

సాధారణ రిస్క్ కంటే ఎక్కువ శాతం రిస్క్ ఎదుర్కొంటున్న మహిళల స్తనాల్లో జరుగుతోన్న సెల్యులర్ ఛేంజస్‌ను గమనించడానికి ఈ టెస్ట్ ఉపయోగపడుతుంది. బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధుల్లో 75 శాతం డక్టల్ కేన్సరేనని గుర్తించారు. డక్టల్ లైవేజ్‌తో స్తనం లోపల ఉన్న డక్ట్‌లో అసాధారణ కణాలను డిటెక్ట్ చేస్తారు.

మైమోటోమ్ స్టీరియో టైక్టిక్ అండ్ అల్ట్రాసౌండ్ గైడెడ్ బ్రెస్ట్ బయాప్సీ

మైమోటోమ్ స్టీరియో టైక్టిక్ అనేది ఒక కొత్త టెక్నాలజీ. ఈ పద్ధతిలో ఆపరేషన్‌తో ఓపెన్ చేసేందుకు బదులు బయాప్సీతో పని నిర్వహిస్తారు. ఈ టెక్నాలజీలో అల్ట్రాసౌండ్‌లో ఉపయోగించే లేపనం సహాయంతో నిర్ణీత ప్రదేశాన్ని కనుక్కొంటారు.

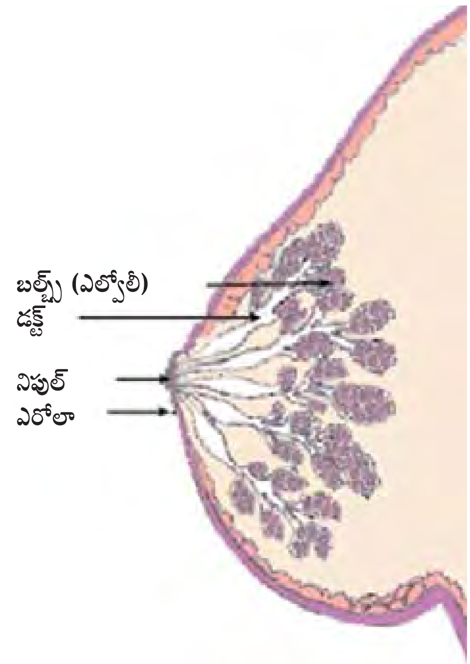
ఆ తర్వాత మైమోగ్రామ్ సహాయంతో మినిమల్ ఇన్‌వేజివ్ టెక్నాలజీతో బయాప్సీ చేస్తారు. రోగి హాస్పిటల్‌లో అడ్మిట్ కావలసిన అవసరం ఉండదు.

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఎక్సర్‌సైజ్ ప్రోగ్రాం

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధిగ్రస్త మహిళల్లో సర్జరీ, కీమోథెరపీ తర్వాత వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ నుండి ఎక్సర్‌సైజులు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

లింఫెడిమా ట్రీట్‌మెంట్

రేడియేషన్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్న తర్వాత సాధారణంగా సంబంధిత ప్రదేశంలో వాపు



వస్తుంది. చేతులు సైతం స్వెల్ అవుతాయి. కాబట్టి ఫిజీషియన్లు, థెరపిస్ట్‌లూ సరైన వ్యాయామాలు సూచించి ఈ స్వెల్లింగ్స్ నుండి ఉపశమనం పొందేలా సహాయపడతారు.

భవిష్యత్తులో రాబోయేవి

జెనిటిక్ టెస్టింగ్: బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌లో 5 శాతం బ్రెస్ట్ కేన్సర్స్ వంశపారంపర్యంగా వచ్చినవి. ఇవి తల్లి లేదా తండ్రి జీన్స్ నుండి పిల్లలకు సంక్రమిస్తాయి.

ఇలాంటి జీన్స్ ఉన్న మహిళలు యవ్వనావస్థలో వ్యాధిగ్రస్తులై ఉంటారు. రెండు స్తనాల్లోనూ, ప్రధానంగా బిఆర్‌సిఎ 1, బిఆర్‌సిఎ 2 అనేవి హై రిస్క్ జీన్స్‌గా చెబుతారు. జెనిటిక్ టెస్టింగ్‌తో ఇది కేన్సర్ సంబంధమా కాదా అనే విషయం తెలుసుకోవచ్చు.

మొబైల్ మైమోగ్రఫీ యూనిట్స్ : భవిష్యత్తులో ఇలాంటి మొబైల్ మైమోగ్రఫీ యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయాలనే ఆలోచన ఒకటి ఉంది. ఇవి ఇంటింటికీ తిరిగి మహిళలను టెస్ట్ చేస్తాయి.

మీలో ఎవరికైనా బ్రెస్ట్ కేన్సర్ ఇప్పటికే ఇబ్బంది పెడుతుంటే లేదా వస్తుందేమోనన్న అనుమానం ఉంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి. తగిన సలహాను పొందండి.

డాక్టర్ వ్యాధి సంబంధిత వివరాలనేకాక మీకు అవసరమైన ఎమోషనల్ సపోర్ట్ కూడా అందిస్తాడు. బ్రెస్ట్ కేన్సర్ మీ జీవితాన్ని మార్చగలదేమో కానీ మీ భవిష్యత్తును మార్చలేదు. ●



● సింధు

శుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాల్సిందే కానీ...

ఇల్లు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం ఒక మంచి విషయమే. కానీ దానికోసం మీ అంతట మీరు ఒత్తిడికి లోను కావడం లేదా ఇతరులను ఒత్తిడికి గురి చెయ్యడం సరైన విషయం కాదు

పిల్లల్ని స్కూలుకు దింపడం, స్కూలు నుండి ఇంటికి తెచ్చుకోవడం అనే క్రమంలో చాలామందితో స్నేహం కుదురుతుంది. స్కూలు గురించీ, టీచర్ల గురించీ, బండెడు హోమ్‌వర్క్ గురించీ లేదా పరీక్షల గురించీ తోవ పొడుగునా మాట్లాడుకుంటూ రావడంతో ఇల్లు ఎప్పుడు చేరుకుంటామో తెలియనే తెలియదు. అప్పుడే ఇల్లు వచ్చేసిందా! అనిపిస్తుంది. ఇలా నేను స్నేహం పెంచుకున్న వారిలో స్నేహ అంటే నాకు ఎంతో ఇష్టం. స్నేహ వాళ్ళ బాబు, మా పాప ఒకే తరగతి చదువుతున్నారు. వారిద్దరి మధ్య మంచి స్నేహం ఉంది.

ఒకరోజు 'ఏమిటోయ్! మన స్నేహం రోడ్డు వరకే పరిమితమా? వీలు చూసుకుని మా ఇంటికి రారాదూ?' అంది స్నేహ చనువుగా.

ఆ మర్నాడు స్కూలుకి సెలవు కావడంతో వాళ్లింటికి వస్తానని నేను స్నేహకు మాటిచ్చాను.

అలాగే ఆ మర్నాడు త్వరగా పనులన్నీ ముగించుకుని మా పాపను ముస్తాబు చేసాను. మావారు మా అత్తమామల్ని చూడాలని వాళ్ల ఊరికి వెళ్లారు. రెండు రోజుల దాకా రారు. దాంతో మా వారి టెన్షన్ కూడా నాకు లేదు. స్నేహను కలిసి రోజంతా ఆమెతో గంపెడు కబుర్లు చెప్పుకోవాలని మనసులోనే నేను నిశ్చయించుకున్నాను. స్నేహ లంచ్‌కు కూడా ఆహ్వానించింది మరి!

నేను డోర్ బెల్ కొట్టిన దాదాపు ఐదు నిమిషాల తర్వాత తలుపు తెరుచుకుంది. నేను చూస్తున్నదేమిటి? మోకాళ్ల వరకూ తడిసిన నైటీ, రేగిన జుట్టు, అలసిన ముఖంతో ఎదురుగా స్నేహ 'ఏం లేదు... ఈ రోజు కాస్త బాత్రూం టైల్స్ శుభ్రం చేసే పని పెట్టుకున్నాను. అపరిశుభ్రంగా ఉంటే నేను అసలు తట్టుకోలేను. ఇంకా కొద్దిగా పని మిగిలిపోయింది. నేను తొందరగా పని పూర్తి చేసి స్నానం చేసి వచ్చేస్తాను' అని జుట్టును పైకెత్తి బిగించి ముడి చుడుతూ అలసటగా బాత్రూంలోకి దూరిపోయింది.

మా పిల్లలిద్దరూ ఒక చోట చేరి ఆడుకోసాగారు. సోఫాలో కూలబడి చుట్టూ హాలంతా పరికించడం మొదలుపెట్టాను. ఎక్కడి వస్తువులు అక్కడ పొందికగా పేర్చి ఉన్నాయి. కాస్తంతైనా దుమ్మూ, ధూళి లేకుండా వస్తువులన్నీ చాలా నీటుగా ఉన్నాయి.

అతిథి సత్కారం మరవద్దు

మా పాప, స్నేహ వాళ్ల బాబు ఆటలో పూర్తిగా లీనమై ఆడుకుంటున్నారు. నేను కాసేపు అక్కడే ఉన్న మేగజైన్ తిరగేసాను. ఓ నాలుగైదు సార్లు స్నేహ వస్తోందేమోనని బాత్రూంవైపు దృష్టి మరల్చాను. అయినా రాదే! దాదాపు అరగంట గడిచిన తర్వాత స్నేహ బాత్రూం లోపల నుండి బయటకు వచ్చింది. అప్పుడు టిఫిన్ తయారు చేసింది. ఎక్కడా వంట చేసిన సూచనలు లేవు. ఉదయం నుండి ఇల్లు, వాకిలి శుభ్రం చేసుకునే పని నెత్తినేసుకుందేమో బాగా అలిసిపోయింది. దాదాపు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఇంత పెసరపప్పు, చిటికెడు పసుపు బియ్యంలో వేసి పొంగలిలాంటిది చేసింది.

సాయంత్రం స్నేహ వాళ్లింటి నుండి తిరిగి వస్తోన్న నాకు మనసంతా భారంగా అనిపించింది. ఉదయం ఎంత ఉత్సాహంగా, సంతోషంగా వాళ్లింటికి వెళ్లానో ఇప్పుడు అంతగా నిరాశ నాలో ఆవరించింది. ఒక్కతే కూర్చుని ఉన్న తన ఫ్రెండ్‌కి విసుగు పుడుతుందేమోనన్న ఆలోచన కూడా స్నేహకు వచ్చి ఉండదా అని నిట్టూర్చాను.

పరిశుభ్రత, నీట్‌నెస్ అంటూ అంత ఓర్పుగా స్నేహ ఇంటిని శుభ్రం చేసుకోవడం చూసిన నాకు నేను 'వదిన' అంటూ సంబోధించే ఒక పాత పరిచయస్తురాలు గుర్తుకు వచ్చింది. తను ఎప్పుడు మా ఇంటికి వచ్చినా అప్పుడే జబ్బు పడి లేచిన మనిషిలా నీరసంగా వాలిపోతూ ఉండేది. మేం ఎప్పుడన్నా వాళ్లింటికి వెళితే అద్దంలాగా మెరిసే ఆ ఇంటినీ, వస్తువులనీ చూసి ముచ్చటపడ్డా, బడలికగా, కళావిహీనంగా కనిపించే ఆమె ముఖాన్ని చూస్తే మాత్రం అయ్యో! అనిపించేది. ఆవిడ పేరు మీనాక్షి. శుభ్రత విషయంలో ఆమె ఏ మాత్రం రాజీపడే ప్రసక్తే లేదని అందరికీ తెలిసిన విషయం. తెలిసున్నవారు డ్రాయింగ్ రూంలోకి వస్తే ఎక్కడ మట్టి అంటుకుంటుందేమోనన్న భయంతో వారిని బయటే నిలబెట్టి మాట్లాడి పంపించేసేది.

ఒత్తిడికి కారకులు కావద్దు

ఒకసారి నాకు బాగా పరిచయస్తురాలైన ఒకామె పని మీద మీనాక్షి ఇంటికి వెళుతూ తన ఇద్దరు పిల్లల్ని తను తిరిగి వచ్చేంతవరకు మా ఇంట్లో ఉంచుకోవలసిందిగా రిక్వెస్ట్ చేసింది. సరే అని నేను సంతోషంగా ఒప్పుకున్నాను. అయినప్పటికీ పిల్లల్ని తనతోపాటు తీసుకు వెళ్ళొచ్చుగా అని కుతూహలం కొద్దీ నేను అడిగాను. దానికి ఆవిడ చెప్పిన కారణం విన్న నాకు మతి పోయినంత పనైంది. గతంలో పిల్లల్ని తీసుకుని మీనాక్షి ఇంటికి వెళ్ళిందట. పాపం పొరపాటున పిల్లాడి చేతిలోని బిస్కెట్టు జారిపడి అది ముక్కలైపోయి అవన్నీ చెల్లా చెదురుగా నేలపై పడ్డాయిట. అది చూసి శుభ్రతను ప్రాణంలా భావించే మీనాక్షి ఈవిడ ఎదురుగానే పిల్లాడ్ని పట్టుకుని చెడామడా తిట్టేసిందట. సోఫాలో కూర్చున్న వారు లేచి నిల్చునే ప్రక్రియలో సోఫా కవర్ కాస్త పక్కకు జరిగినా మీనాక్షికి చికాకు పుడుతుందిట.

కవిత కూడా మీనాక్షి లాంటి వారి కోవకే చెందుతుంది. ఆమెకు ఉన్న 'అతి శుభ్రత పిచ్చి' ఆమె కుటుంబసభ్యులకు ఒక పెద్ద సమస్యగా మారింది. ప్రతి చిన్న విషయానికీ పిల్లలను, భర్తను విసుక్కుంటూ వారిని ఒత్తిడికి గురి చేస్తుంటుంది. అతిశుభ్రత పిచ్చితో భర్తనూ, పిల్లల్నీ అదే పనిగా వేధిస్తుంటుంది.

శుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మంచి విషయమే. కానీ ఎవరికి వారు టెన్షన్‌కు లోనై ఇతరులనూ టెన్షన్‌కు గురి చేసే అంత అతి శుభ్రతకు మాత్రం ప్రాధాన్యత ఇవ్వకూడదు.

పరిశుభ్రత పిచ్చిలో పడిపోయి జీవితంలోని చిన్నచిన్న సంతోషాలను, ఆనందాలను నిర్లక్ష్యం చెయ్యడం తగదు. ఇంటిని స్టార్ హోటల్‌లా మార్చాలను కుంటే, ఆ ఇంట్లో సహజత్వం లోపిస్తుంది. ఇంట్లో వారు ఒత్తిడికి గురికాక తప్పదు. ●

'బ్రెస్ట్ టోనింగ్ క్రీమ్'తో నిండైన రూపం

● మోనిక

నిండుగా, అందంగా ఉన్న వక్షస్థలం స్త్రీ సౌందర్యానికి మరింత వన్నె తెస్తుంది. ఇలాంటి సౌందర్యాన్ని సొంతం చేసుకోవాలనుకునేవారు నిరాశపడకుండా ఈ పద్ధతులు పాటించి మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు

'బ్రెస్ట్ సైజును పెంచి వాటికి చక్కటి ఆకారాన్ని ఇస్తాయి' అని చెప్పే రక రకాల టోనింగ్ క్రీమ్స్ మార్కెట్లో లభిస్తుంటాయి. వీటిలో ముఖ్యమైనవి 'హెర్బల్ గ్లో ఎట్రాక్షన్ బ్రెస్ట్ ఫర్మింగ్ జెల్, ఎట్రాక్షన్ బ్రెస్ట్ ఆయిల్, నేచర్ ఎసెన్స్ బ్రెస్ట్ ఫర్మింగ్ ఆయిల్, ఆయుర్ బ్రెస్ట్ ఆలివ్ ఆన్ ఫర్మింగ్ జెల్, బ్రెస్ట్ ఓ డిజైర్ క్రీమ్, కొలోనాయిజ్ బ్రెస్ట్ ఫర్మ్ ఆయిల్, ఓరిఫ్లేమ్ బస్ట్ బ్రెస్ట్ ఫర్మింగ్ జెల్, వివిఎల్‌సిసి బస్ట్ టిష్యూ టైటనింగ్ ఆయిల్, ఏవన్ బస్ట్ కాంటూరింగ్ క్రీమ్,

ఇవి పాటించండి

- స్వయంగా బ్రెస్ట్ మసాజ్ చేసుకోవాలనుకునే వారు 'బాదం' ఆయిల్ లేదా 'జోజోబా' లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ తీసుకుని వక్షోజాలకు పట్టించి వృత్తాకారంలో సున్నితంగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేస్తే వక్షోజాల బిగువు సడలకుండా ఉంటుంది.
- ఉపయోగించే టోనింగ్ క్రీమ్‌లో ఆల్కహాల్ లేకుండా చూసుకోవాలి. చను మొనలపై క్రీమ్ తగలకుండా చూసుకోవాలి.
- ఎక్కువ ప్రొటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రొటీన్ వక్షోజాల కండరాలను టోన్ చేసి బిగువు సడలకుండా చూస్తుంది.
- బ్రెస్ట్ మజిల్స్‌ను టైట్ చేసి రిలాక్సేషన్ ఇచ్చేందుకు 'జకూజీ' బాత్, 'స్వీడిష్' కోల్డ్ షవర్ లేదా 'అరోమా' బాత్ తీసుకోవాలి. నీళ్లు ఎక్కువ వేడిగా ఉండకూడదు. వేణ్ణీళ్లు బ్రెస్ట్ మజిల్స్‌ను వదులు చేస్తాయి.
- బ్రెస్ట్స్‌పై స్ట్రెచ్ మార్క్స్ ఉన్న వారు స్ట్రెచ్ మార్క్స్ లోషన్ ఉపయోగించాలి.
- గర్భిణులు, పాలిచ్చే తల్లులు గైనకాలజిస్టును సంప్రదించిన తర్వాతే ఏ క్రీమునైనా ఉపయోగించాలి.



షహనాజ్ హుసేన్ బస్ట్ ఫర్మింగ్ మాస్క్, క్లెన్ రిన్స్ బస్ట్ బ్యూటీ లోషన్, హమ్‌దర్ద్ జమాద్ షబాబ్‌ లాంటివి.

డాక్టర్ అరుణ అభిప్రాయం ప్రకారం సాధారణంగా బ్రెస్ట్ ఫర్మింగ్ క్రీములు, జెల్స్ హెర్బల్, అరోమా ఆయిల్స్‌తో తయారుచేస్తారు. జారిపోయి వదులైన వక్షోజాలను టైట్ చేసేందుకు, వక్షోజాల చర్మాన్ని మృదువుగా చేసేందుకు, హైడ్రేట్ చేయడానికి ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కానీ ఇవి క్రమం తప్పకుండా 3 నుంచి 6 నెలల వరకూ ఉపయోగిస్తేనే ప్రభావం చూపిస్తాయి.

యుక్త వయసులో సరైన సైజు బ్రాసరీలు ధరించకపోయినా, హార్మోన్స్‌లో మార్పులు ఏర్పడినా, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి గురైనా వక్షోజాలు సరైన రీతిలో వికసించవు. గర్భధారణ, పిల్లలకు పాలివ్వడం, మెనోపాజ్ సమయంలో కూడా వక్షోజాల బిగువు సడలిపోతుంది. బ్రెస్ట్‌ను ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా చెయ్యడానికి ఇటీవల రకరకాల థెరపీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

ఆయుర్ పంచకర్మ థెరపీలో బ్రెస్ట్ మసాజ్ జెల్, క్రీమ్‌లతో సర్క్యులర్ మూవ్‌మెంట్స్ ఇస్తూ బ్రెస్ట్ మసాజ్ చేస్తారు. ఆ తర్వాత బస్ట్ ప్యాక్ వేస్తారు.

టచ్ అండ్ గ్లో థెరపీలో ముందుగా ఆవిరి పట్టించి ఆ తర్వాత బ్రెస్ట్ ఫర్మర్ క్రీమ్, ఆయిల్ ఉపయోగించి మసాజ్





చేస్తారు. బ్రెస్ట్ జారిపోయిన వారి విషయంలో అప్‌వర్డ్ స్ట్రోక్స్ ఇచ్చి మసాజ్ చేస్తారు. బ్రెస్ట్‌కు తగిన షేప్ ఇచ్చేందుకు సైడ్ స్ట్రోక్స్ ఇస్తారు. చివరగా థర్మోహెర్బ్ ప్యాక్ వేస్తారు. ఈ టోనింగ్ క్రీములూ, జెల్స్ నిజంగానే బ్రెస్ట్‌ను ఫర్మ్‌గా, టైట్‌గా చెయ్యడంలో విజయం సాధిస్తాయా? అని అడిగినప్పుడు గైనకాలజిస్ట్ డా॥ మాళవిక ఇలా జవాబిచ్చింది.

'క్రమం తప్పకుండా టోనింగ్ క్రీమ్స్‌తో మసాజ్ చేస్తే కొద్దో గొప్పో ఫలితం తప్పకుండా లభిస్తుంది. ఈ క్రీమ్స్ లేదా ఆయిల్స్ ఉపయోగిస్తే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమీ ఉండవు. కానీ బ్రెస్ట్ టిష్యూలు ఎన్‌లార్జ్ కావడం మాత్రం జరగదు. కేవలం టోనింగ్ మాత్రం జరుగుతుంది. గర్భవతులు ఏదైనా టోనింగ్ ఆయిల్‌తో మసాజ్ చేస్తే వారికి స్ట్రెచ్ మార్క్స్ సమస్య తలెత్తదు.

'బ్రెస్ట్ థెరపీతో రిలాక్సేషన్, ఎన్‌హేన్స్‌మెంట్ వీలవుతాయే కానీ బ్రెస్ట్ సైజ్‌లో పెరుగుదల ఉండదు. బ్రెస్ట్ పెరగాలనుకునేవారు హై ప్రొటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటూ దానికి తగిన ఎక్సర్‌సైజులు చేస్తూ ఉండాలి. బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్ కూడా ఒక మంచి ఆప్షన్' అని చెప్పింది. ●

వారి జీవితంలో శూన్యానికి చోటు లేదు!

నేటి తరం యువతీ, యువకులు పెళ్ళి తర్వాత బాగా ఆలోచించి ప్లాన్ చేసుకుని పరిస్థితులను చక్కగా ఆకళింపు చేసుకుని ఆ తర్వాతే పిల్లల్ని కనేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. పెళ్ళైన తర్వాత ఓ నాలుగైదు సంవత్సరాల వరకూ పిల్లల్ని కనకూడదు అని స్వంతంగా వారే నిర్ణయించుకుంటున్నారు. అలా నిర్ణయం తీసుకున్నందుకు బాధపడడమో లేదా తప్పు చేసామేమోనని వారు విచారించడం లేదు. పిల్లల్ని త్వరగా కనాలను కోకపోవడం వెనుక కారణాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. పిల్లలు అనే బాధ్యతను స్వీకరించక ముందే ఎవరికి వారు కెరీర్‌లో నిలద్రొక్కు కోవాలని ఆశించడం మొదటి కారణం.

కొన్ని సందర్భాలలో ట్రాన్స్‌ఫరబుల్ జాబ్స్ కూడా ఒక కారణంగా నిలుస్తాయి. ఒక్కోసారి భర్త



లేదా భార్య పైచదువులు చదువుకోవాలని ఆశిస్తుంటారు. లేకపోతే భార్యాభర్తలలో ఒకరు చదువు కోవడానికో లేదా ఉద్యోగం నిమిత్తమో వేరే ఊర్లో ఉండాల్సి వస్తుంది. రోజంతా శ్రమించి అలిసి ఇల్లు చేరిన వారికి పిల్లల సందడి లేక బోసిపోయిన ఇల్లు శూన్యంగా అనిపించదా అని మనకు అనిపించవచ్చు. కానీ పిల్లల్ని పెంచడం బాధ్యతతో కూడుకున్న పని. పిల్లలు అనే బాధ్యత ఇంకా నెత్తిన వేసుకోకపోవడంతో వారు నిశ్చింతగా జీవితం గడుపుతుంటారు. పిల్లలు ఇంకా కలగలేదన్న కారణంగా వారి మనసులో శూన్యం ఆవరించడం లేదా బాధ కలగడం లాంటివి ఉండవు, ఏర్పడవు. పైపెచ్చు పిల్లల్ని కనేందుకు సిద్ధపడే నాటికి ఆర్థికంగా పుంజుకుని, చక్కని వాతావరణంలో తమకు కావలసినవన్నీ సమకూర్చుకని పిల్లల్ని గారాబంగా పెంచుకోవచ్చని వారి నమ్మకం.

మన సమాజంలో పిల్లలు లేని ఇల్లు ఇల్లే కాదు అని భావిస్తుండడం కద్దు. కానీ వాస్తవానికి అది నిజం కానే కాదు. ఇంకా పిల్లలు కలగని భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు తోడుగా ఉంటారు. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడానికి సమయమూ, తీరిక ఉంటుంది.

సులక్షణ ఒక కంపెనీలో కన్సల్టెంట్‌గా పనిచేస్తోంది. రెండున్నర సంవత్సరాల క్రితం ఆమె పెళ్లి జరిగింది. ఆమె భర్త ఓ కాల్‌సెంటర్ ఉద్యోగి.

తన కుటుంబం గురించి ఆమె చెబుతూ 'మావారు డ్యూటీ ముగించుకుని ఇంటికి వచ్చేసరికి ఉదయం అవుతుంది. అప్పటికే నేను ఆఫీసుకు బయలుదేరిపోవడంతో మేమిద్దరం కలిసి మాట్లాడుకోవడం కూడా కుదరదు. ఆదివారం నాడు వారంలో మరొక్క రోజు మాత్రమే మేమిద్దరం కలిసి సమయం గడపడానికి

'పిల్లలా... వద్దు, ఎంజాయ్ చేయడమే ముద్దు' అంటున్నారు నేటి తరం యువ దంపతులు. ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించిన తర్వాత పిల్లల్ని కంటే వారి ఆలనా పాలనా నిశ్చింతగా చూసుకోవచ్చని వారు భావిస్తున్నారు

వీలుంటుంది. నేను ఆఫీసు నుండి ఇంటికి వచ్చేసరికి రాత్రి 7.30 అవుతుంది. ఇంటికి వచ్చాక వంట చేస్తాను. అదే మావారు మర్నాడు లంచ్ సమయంలో తింటారు. ఇంటి పనంతా పూర్తి చేసేందుకు మరో గంటన్నర సమయం పడుతుంది.

ఆ తర్వాత 12.00 గంటల వరకు టీవీ చూస్తూ గడుపుతాను. సాధారణంగా సాయంత్రం సమయాలు నేను ఒంటరిగానే గడపాల్సి వస్తుంటుంది. అయినా నేను ఒంటరిగా ఉన్నాననే భావనే నాలో రాదు. నేను సంతోషంగానే ఉన్నాను. బాధ్యతలు లేని జీవితం గడపడంలో ఒక రకమైన థ్రిల్ ఉంటుంది. నేనూ, మావారు అవకాశం దొరికినప్పుడు గంటల తరబడి కబుర్లు చెప్పుకుంటాం. వారం పొడుగునా జరిగిన విషయా లన్నీ ఒకరితో ఒకరు చెప్పుకుంటూ ఉంటే వాటికి అంతే ఉండదు. ఒక్కోసారి సినిమాకో లేదా మార్కెట్‌కో వెళుతుంటాం. నాకు చేతకాని రిపేరు వర్క్స్ లేదా చిన్న చిన్న ఎలక్ట్రిక్ వర్క్స్ లాంటివి మా ఇంటికి సంబంధించినవి మావారు ఎంతో చక్కగా చేస్తారు. మా జీవితం ప్రశాంతంగా, ఎంతో సంతోషంగా గడిచిపోతుంది' అని చెప్పింది సులక్షణ. ఆమెతో ముచ్చటించిన తర్వాత ఒక విషయం స్పష్టం అవుతుంది. వీరు ముందుగా ఒక ప్రణాళిక వేసుకుని ఆ ప్రకారంగానే జీవించాలని కోరుకుంటున్నారు. సాయంత్రం ఆఫీసు పని పూర్తి కానిచ్చి ఇంటికి చేరుకున్నాక ఇంట్లో పిలలు, వారి కేరింతలు లేకపోవడమనేది వీరికి లోటుగా అనిపించదు. అందుకే వీరు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునే వరకు పిల్లల్ని కనాలనే కోరికను వాయిదా వేస్తున్నారు.

- సుమన్ ●





నాజూకు శైలి

ఎర్రని చేతులపై
గోరింటాకు ఎరుపుదనం
నవ్వే శైలిలో నీ
సౌందర్యం నిజంగా అద్భుతం! ●

పశ్చిమ బెంగాల్	
ప్రభుత్వం	- వామపక్షం
ముఖ్యమంత్రి	- బుద్ధదేవ్ భట్టాచార్య
గవర్నర్	- గోపాల్ కృష్ణ గాంధీ
విధాన సభ సభ్యుల సంఖ్య	- 294
పరిశ్రమలు	- జ్యూట్, టెక్స్టైల్స్

'గేట్ వే ఆఫ్ నార్త్ ఈస్ట్ ఇండియా'

కోల్‌కత

పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రంలో ఒక ముఖ్య పర్యాటక స్థలం కోల్‌కత. ప్రాచీనత, ఆధునికత, సంప్రదాయం, ప్రగతిశీలత జతగా ఒకదానితో మరొకటి కలిసి నడిచే ప్రదేశం ఇది. గంగానది ఒడ్డున ఉన్న కోల్‌కత ఒక ప్రముఖ పర్యాటక స్థలంగా పేరు సంపాదించింది. ఈ మహానగరం చరిత్ర మరీ పెద్దదేమీ కాకున్నా 'జోబ్ చార్నక్' కారణంగా వెలసిన ఈ మహానగరంలో స్వల్ప వ్యవధిలోనే ఎన్నో చరిత్రాత్మక సంఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయి. కోల్‌కత నగరం 'గేట్‌వే ఆఫ్ నార్త్ ఈస్ట్ ఇండియా'గా పేరు సంపాదించింది.



చూడదగిన స్థలాలు

విక్టోరియా మెమోరియల్: విక్టోరియా మెమోరియల్‌తో బ్రతానియా పాలకుల జ్ఞాపకాలు పెనవేసుకుని ఉన్నాయి. 1921లో సాధారణ ప్రజల కోసం దీనిని తెరిచారు. పాలరాతితో నిర్మించిన ఈ జ్ఞాపక చిహ్నం కోసం 1901లోనే అప్పటి వైస్రాయ్ సహాయంతో ఒక ప్రణాళిక తయారుచేసారు. 1906లో ఈ మెమోరియల్ నిర్మాణానికి పునాది వేసింది ప్రిన్స్ ఆఫ్ వేల్స్. ఈ కట్టడ నిర్మాణ బాధ్యతను 'మెరిన్ ఎండ్' కంపెనీ తీసుకుంది. 15 సంవత్సరాల పాటు దీని నిర్మాణం కొనసాగింది.

ఈ కట్టడంలో 'క్వీన్ హాల్' అలంకరణ చూసిన వారు తన్మయత్వానికి లోనవుతారు. కళ్లు అప్పగించి చూస్తారు. రంగు రంగుల అద్దాలను మాధ్యమంగా తీసుకుని ఎన్నో చారిత్రాత్మక ఘట్టాలను ఇందులో ప్రదర్శనకు ఉంచారు. రాజులకు చెందిన పలు విలువైన వస్తువులు, దుస్తులు, ఆయుధాలు ఇక్కడ చక్కగా పొందుపరచారు.

ఇక్కడ ఇతావలీ రెనైన్సా, మొగలుల శైలి స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది. దీని నిర్మాణంలో ఉపయోగించిన పాలరాయిని రాజస్థాన్‌లోని మకరానా నుండి తెప్పించారు. క్వీన్ హాల్‌కు ఎదురుగా ప్రిన్స్‌హాల్ నిర్మించారు. పలాసీ యుద్ధంలో ఉపయోగించిన ఫ్రెంచ్ ఫిరంగిని పర్యాటకుల కోసం ఇక్కడ ప్రదర్శనకు ఉంచారు. టూరిస్టులు దీనిని ఒక ప్రత్యేక విషయంగా చెప్పుకుంటారు. కృష్ణచంద్ర మహారాజుకి చెందిన ఫిరంగిని కూడా ఇక్కడ చూడవచ్చు. యూరోపియన్ కళాకారులు రూపొందించిన ఎన్నో తైలవర్ణ చిత్రాలు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఆంగ్ల పాలకుల పాలనను స్పష్టంగా కళ్లకు కట్టినట్టుగా చూపించే సంగ్రహాలయం ఈ మెమోరియల్.

బిర్లా తారామండల్: దాదాపు 44 సంవత్సరాల క్రితం అప్పటి భారత ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ దీనిని ప్రారంభించారు. హాల్‌లో పరచుకున్న చీకట్లో కూర్చుని వృత్తాకారపు పైకప్పుపై అంతరిక్షంలో గ్రహాలనూ, నక్షత్రాలనూ వీక్షించడం ఒక వింత అనుభూతిని కలగచేస్తుంది. ఈ బిర్లా తారామండల్‌లో అంతరిక్షంలో దాక్కుని ఉన్న ఎన్నో రహస్యాలనూ, అంతరిక్షానికి సంబంధించిన పలు వివరాలనూ అత్యంత సరళమైన పదాలను ఉపయోగించి బాలలకు వివరిస్తుంటారు.

ఇండియన్ మ్యూజియమ్ : ఆసియా ఖండంలో ఉన్న అతి పెద్ద సంగ్రహాలయాల్లో ఇండియన్ మ్యూజియమ్ ఒకటి. శివాలిక్ కాలం అంటే దాదాపు 150 సంవత్సరాల క్రితం నాటి కాలానికి, సంబంధించిన ప్రాణుల శిలాజాలు ఈ సంగ్రహాలయంలో భద్రపరచారు. హిమాలయ పర్వతాలలోని శివాలిక్ పర్వతాలపై లభించే ఒక జాతి ఏనుగులకు సంబంధించిన 20 అడుగుల పొడవుతో అబ్బురపరిచే ఒక ఏనుగు దంతం, న్యూజిలాండ్‌కి సంబంధించిన ఒక ప్రాచీన పక్షి అస్థిపంజరాన్ని ఇక్కడ సందర్శకులు చూడవచ్చు. 1891లో అమెరికాలోని అరిజోనా ప్రాంతంలోనూ, 29 జులై, 1935లో ఈస్ట్ బెంగాల్‌లోని టిప్పారా జిల్లాలోనూ ఉల్కా పాతాలు ఏర్పడ్డాయి. ఆ ఉల్కాపాతాల అవశేషాలు ఈ మ్యూజియమ్‌లో భద్రపరచారు. కోల్‌కతకు వెళ్లిన పర్యాటకులు ఇండియన్ మ్యూజియమ్‌ను సందర్శించకపోతే వారి పర్యటన అసంపూర్తిగా ముగిసినట్టే అని చెప్పవచ్చు.

జూ : కోల్‌కతలో సందర్శించవలసిన చరిత్రాత్మక స్థలాల్లో ఒకటి అలీపూర్‌లోని జంతు ప్రదర్శనశాల. దాదాపు 150 సంవత్సరాల నాటి ఈ పెద్ద జూలో ప్రత్యేకించి బాలల కోసం మరో చిన్న జూ ఏర్పాటుచేయడం చెప్పుకోదగ్గ విశేషం. జూకు దగ్గర్లోనే ఒక అక్వేరియం ఉంది. రకరకాల జాతుల చేపలను ఇక్కడ చూసి ఆనందించవచ్చు. ఈ జంతు ప్రదర్శనశాలలో ఉన్న జంతువులలో కొన్ని ప్రసిద్ధిగాంచిన బెంగాల్ టైగర్స్, వైట్ టైగర్స్, నీటి ఏనుగు, గేండా ఆఫ్రికన్ జిరాఫీ, జీబ్రా, నీల్‌గాయ్, బారాసింగాలను చూసి తీరాల్సిందే. సర్పాలు, మొసళ్ల కోసం ప్రత్యేకించిన రెప్టైల్ హౌస్‌లో ఎన్నో జాతుల పాములు మొసళ్లను చూడవచ్చు.

రాష్ట్రీయ పుస్తకాలయ్ : అలీపూర్ జూకి ఎదురుగా దేశంలోనే అతి పెద్దదైన గ్రంథాలయం ఉంది. ఈ గ్రంథాలయం, గ్రంథాలయ భవనం రెండూ చరిత్ర ప్రసిద్ధి చెందినవే. ఆంగ్లేయుల పాలనా సమయంలో ఈ భవంతిలో ఆంగ్లేయ అధికారులు నివసించేవారు. విభిన్న భాషలకు సంబంధించిన పుస్తకాలను పొందుపరిచేందుకు వేర్వేరు భవంతులను కేటాయించారు. ఇక్కడ ఎన్నో అరుదైన వివిధ భాషలకు చెందిన గ్రంథాలు ఉన్నాయి. దేశంలో ఎక్కడా లభించని పుస్తకాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. దేశ చరిత్రతో ముడిపడి ఉన్న చరిత్రాత్మక దస్తావేజులు అనేకం ఇక్కడ భద్రపరచారు.

మిలీనియమ్ పార్క్ : కోల్‌కత మహానగరం సౌందర్యాన్నీ, పచ్చదనాన్నీ పరిరక్షించే ఉద్దేశంతో గంగానదీ తీరాన ఒక చూడచక్కని పార్కును ఏర్పాటు చేసారు. సాయంత్రం సమయంలో ఇక్కడ పిల్లలు, పెద్దలు ఆడుతూ పాడుతూ ఆహ్లాదకరంగా తమ సమయాన్ని గడుపుతారు.

బొటానికల్ గార్డెన్: ఈ బొటానికల్ గార్డెన్‌లో 12,000కు పైగా వివిధ జాతులకు చెందిన, అరుదుగా లభించే దేశవిదేశీ మొక్కలు, వృక్షాలు సందర్శకులకు కనువిందు చేస్తాయి. 213 ఎకరాల విస్తీర్ణం ఉన్న ఈ ఉద్యానవనంలో దాదాపు 1,400 జాతులకు చెందిన 12,000 మొక్కలూ, వృక్షాలు ఉన్నాయి. ఈ ఉద్యానవనాన్ని 25 ప్రదేశాలుగా విభజించారు. ఇక్కడ ఉన్న వందల సంవత్సరాల క్రితం నాటి ఓ మర్రి వృక్షాన్ని సందర్శించేందుకు దేశవిదేశాల నుండి వేల సంఖ్యలో పర్యాటకులు వస్తుండడం చెప్పుకోదగ్గ విశేషం. ఎంతో పురాతనమైనదైన ఈ వృక్షం బోదె తన ఊడలతో కొన్ని ఎకరాల స్థలంలో విస్తరించింది.

బేలూరు మఠం : మన దేశంలో బేలూరు మఠానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. దేశవిదేశాల్లో ఈ మఠాన్ని ఒక పవిత్రమైన తీర్థస్థలిగా భావిస్తారు. స్వామి వివేకానంద గొప్పతనం కారణంగా ఈ

కోల్‌కత - రవాణా సౌకర్యాలు

వాయు మార్గం :

కోల్‌కతలోని డమ్‌డమ్ ఎయిర్‌పోర్ట్ నుండి మన దేశంలోని అన్ని ప్రదేశాలకు విమాన సౌకర్యం ఉంది. ఈ ఎయిర్‌పోర్ట్‌ను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకువచ్చారు. ఆగ్నేయ ఆసియా దేశాలు, ఆస్ట్రేలియాలతో డైరెక్ట్‌గా కనెక్ట్ చేసారు.

రైలు మార్గం :

దేశం నలుమూలల నుండీ హౌరా, సియాల్‌దహ రైల్వే స్టేషన్ల వరకూ రైలు సౌకర్యం ఉంది.

లోకల్ ప్రయాణం :

కోల్‌కతలోని లోకల్ ట్రైన్స్, ట్రాములు, మెట్రో రైళ్లు, ప్రభుత్వం నడిపే బస్సులు, మినీ బస్సులు, టాక్సీలు, లగ్జరీ టాక్సీలు ఇలా దేనిలోనైనా ప్రయాణించి దర్శనీయ స్థలాలను చూసే వీలుంది. బేలూర్ మఠ్, బొటానికల్ గార్డెన్, ఇతర దర్శనీయ స్థలాలను సందర్శించడంతో పాటు నీటి మార్గంలో ప్రయాణించే సౌకర్యాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

వసతి సౌకర్యం :

పర్యాటకుల కోసం కోల్‌కతలో సూపర్ డీలక్స్ హోటల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. 'హిందుస్తాన్ ఇంటర్నేషనల్', 'హయత్ రీజెన్సీ', 'తాజ్ బెంగాల్', 'ఐటిసీ సోనార్ బంగ్లా', 'షెరటాన్ టవర్', 'పార్క్ హోటల్', 'గ్రాండ్ ఒబెరాయ్', 'రెడిసన్'లు ముఖ్యమైనవి. వీటితోపాటు ఇక్కడ సూపర్ డీలక్స్ హోటల్స్ ఉన్నాయి. వాటిలో 'గ్రేట్ ఈస్టర్న్ హోటల్', 'పియర్లెస్ ఇన్', 'కేనల్ వర్త్', 'గోల్డన్ పార్క్'లు కొన్ని. అలాగే సాధారణ టూరిస్టుల కోసం 'రాయల్ గార్డెన్' 'బైపాస్ స్విమ్మింగ్ రిసార్ట్', 'రాజస్థాన్ గెస్ట్ హౌస్', 'పార్క్ పాలెస్ హోటల్' లాంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.



హౌరా బ్రిడ్జి : కోల్‌కత సందర్శించడానికి వచ్చే యాత్రికుల మొదటి మజిలీగా దీనిని చెప్పవచ్చు. హౌరా బ్రిడ్జికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. స్థంభాలే లేని ఈ బ్రిడ్జి ఊగుతూ ఉంటుంది. మన దేశంలో తనదైన ఒక ప్రత్యేకతను స్వంతం చేసుకున్న ఈ బ్రిడ్జి కేవలం రెండే రెండు పునాదులపై నిలిచి ఉంటుంది. లక్షల నట్లూ, బోల్టులూ ఉపయోగించి దీన్ని నిర్మించారు. గత 150 సంవత్సరాలుగా ఏమాత్రం చెక్కుచెదరకుండా ఠీవిగా నిలిచి ఉన్న ఈ హౌరాబ్రిడ్జి ఇప్పటి వరకూ ఎన్ని టన్నుల బరువు మోసిందో దానికి మాత్రమే తెలుసు. హుగ్లీ నదిపై సెకండ్ హుగ్లీ బ్రిడ్జ్ పేరుతో మరో బ్రిడ్జిని ఆధునిక టెక్నాలజీ ఆధారంగా నిర్మించినా దానికి ఇంత ప్రత్యేకత ఉండదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

మఠం పేరు ప్రతిష్టలు ప్రపంచమంతటికీ పాకిపోయాయి. దాంతో దేశ విదేశాల నుండి ఎంతోమంది రామకృష్ణ పరమహంసకు శిష్యులుగా మారారు. ఈ శిష్యులలో అమెరికాకు చెందిన మిస్ హెలెన్ ఎఫ్ రూబెన్ ఒకరు. ఆమె తనకున్న మొత్తం ఆస్తిని మఠానికి ధారపోసి కొత్త మందిర నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం చేసారు.

ఫోర్ట్ విలియమ్ : 1696లో ఫోర్ట్ విలియమ్ స్థాపనతో ఈ మహానగరం ఏర్పడింది. స్థానికులు దీనిని కోల్‌కతగా వ్యవహరించేవారు. కానీ ఆంగ్లేయులకి ఇది వారు పలికేందుకు వీలుగా లేకపోవడంతో దీని పేరును 'కాల్‌కొటా' లేదా 'కలకత్తా'గా మార్చివేసారు.

షహీద్ మినార్: తురుష్కుల, ఈజిప్టు వాసుల సిరియా ఆర్కిటెక్చర్ల కలయిక షహీద్ మినార్. ఈ మినార్‌ని 1828లో నిర్మించారు. 1814లో నేపాల్ యుద్ధంలో విజయం సాధించిన సర్ డేవిడ్ ఆక్టర్‌లోని గుర్తుగా అతని పేరుతో దీన్ని నిర్మించారు. తర్వాతి కాలంలో దీని పేరును 'షహీద్‌మినార్'గా మార్చారు. దీని పొడవు దాదాపు 48 మీటర్లు. ●

భారత దేశపు తూర్పు సాగర తీరం దగ్గర ఒరిస్సా రాష్ట్ర రాజధానిగా నిలుస్తోంది భువనేశ్వర్. ఇది చారిత్రాత్మకమైన ప్రాంతం. నైసర్గిక స్వరూప అందాలు, సాటిలేని శిల్పకళ ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. ఆధునిక వనరులు కూడా ఉన్న రమణీయమైన పర్యాటక ప్రాంతం. ప్రాచీన మందిరాల శిల్పకళ అమోఘం. అన్ని చోట్ల ఉన్నట్టే ఇక్కడ కూడా కొందరు బ్రాహ్మణులు, పూజారులు పూజల పేరుతో దోచుకోవడం ఇక్కడ దర్శనమిస్తుంది. పురాతన కాలంలో సుమారు 1000 సంవత్సరాలు ప్రగతి పథంలో సాగిన బౌద్ధధర్మం ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. ప్రస్తుత నగర అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇంజనీర్లు, భవననిర్మాణ స్పెషలిస్టుల పరిరక్షణలో ఈ నగర నిర్మాణం జరిగింది.



ప్రాచీన ఆలయాల నగరం
భువనేశ్వర్

దర్శనీయ స్థలాలు

ఒకానొక కాలంలో భువనేశ్వర్‌లో 7 వేల మందిరాలు ఉండేవట. కానీ ఇప్పుడు సుమారు ఇక్కడ 600 మందిరాలే ఉన్నాయి. రాజధాని నుండి 6 కి.మీ దూరంలో ఖండగిరి, ఉదయగిరి పిలువబడే జోడు పర్వతాలున్నాయి. ఇక్కడ బండ రాళ్ళను చెక్కి, వేరు వేరు ఆకృతుల్లో చెక్కిన గుహలు దాదాపు 2 వేల సంవత్సరాల పురాతనమైనవి.

త్రవ్వకాల్లో బయటపడిన అవశేషాల్లో 13వ శతాబ్దం వరకు బౌద్ధధర్మం ఉచ్ఛస్థితిలో ఉందని తెలుస్తోంది. ఉదయగిరిలో 18 గుహలు బౌద్ధ ధర్మానికి సంబంధించినవి. ఖండగిరిలోని గుహలు జైనధర్మంతో ముడిపడ్డాయి. ఇక్కడ పాలీ భాషలో చెక్కబడిన శిలాశాసనాలు ఉన్నాయి.

రాజా, రాణీ మందిరం : దీని నిర్మాణం 11వ శతాబ్దంలో జరిగింది. ఒక ప్రత్యేకమైన శిలలతో దీనిని నిర్మించారని ఇక్కడి ప్రజలు నమ్ముతారు. దీన్ని 'రాజా రాణీ' శిలలంటారు. అందుకే ఈ మందిరానికి ఆ పేరు పెట్టారు. వీటి గోడలపై అందమైన కళాకృతులున్నాయి. ఇవి ఖజురహో శిల్పాలను గుర్తుకు తెస్తాయి.

ధౌలీ : భువనేశ్వర్‌కు 8 కి.మీ. దూరంలో ఈ పర్వతముంది. ఇది కళింగయుద్ధాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. చారిత్రాత్మకమైన ఆ ప్రాంతంలో జరిగిన యుద్ధం అశోకుడిని కూడా గుర్తు చేస్తుంది.

అశోకుడి నీతులు, ఇతర రాజుల శిలాశాసనాలు ఇక్కడ కనిపిస్తాయి. ఈ ప్రాంతం బౌద్ధ శాంతి స్థూపానికి ప్రతీకగా నిలుస్తోంది.

లింగ రాజ మందిరం : 11వ శతాబ్దంలో ఈ మందిరాన్ని సోమవంశ రాజు యయాతి నిర్మించాడు. 185 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న ఈ మందిరం, 'కళింగా స్కూల్ ఆఫ్ ఆర్కిటెక్చర్'కు ప్రతీకగా నిలిచింది. నాగార్‌శైలి మందిరంలో చూడవచ్చు.

శిశుపాల కోట : లింగరాజు మందిరానికి 2 కి.మీ దూరంలో శిశుపాల కోట అవశేషాలు ఉన్నాయి. క్రీస్తుకు పూర్వం 3/4వ శతాబ్దంలో ఈ నగరం చుట్టూ ఏర్పరచిన కోట ఎంత దృఢంగా ఉందో దీన్ని చూస్తే తెలుస్తుంది.

బిందు సాగర సరస్సు : ఇది భువనేశ్వర్‌లోని ఓ అందమైన జలాశయం. దీని పొడవు 1300 అడుగులు, వెడల్పు 700 అడుగులు. జలాశయం నలువైపులా ఉన్న రాతి కట్టడం జలాశయ అందాన్ని మరింత చాటి చెబుతోంది.

మ్యూజియం : భువనేశ్వర్‌లో మూడు పెద్ద మ్యూజియాలు ఉన్నాయి. ఇవి నగరం నడిబొడ్డున ఉన్నాయి. వీటిలోని ఒరిస్సా స్టేట్ మ్యూజియంలో నాణాలు, శిలాశాసనాలు, కంచు ప్లేట్లు, శస్త్రాలు, తాటి ఆకులపై రాసిన పాండ లిపి పత్రాలు, జానపద సంగీతం తాలూకు వాయిద్యాలను సచివాలయం దగ్గర ఉన్న హ్యాండీక్రాఫ్ట్ మ్యూజియంలో చూడొచ్చు. మూడవది ఆదిమవాసుల జనజీవితానికి సంబంధించిన ట్రైబల్ రీసెర్చ్ మ్యూజియం ఉంది.

- ఖాన్ ●

భువనేశ్వర్

అధికార పార్టీ	- బిజు జనతాదళ్
ముఖ్యమంత్రి	- నవీన్ పట్నాయక్
గవర్నర్	- ఎమ్.సి.భండారీ
విధాన సభ సభ్యులు	- 147
వనరులు	- చేతి వృత్తులు

భువనేశ్వర్

వాయు మార్గం :

ఢిల్లీ, కోల్‌కత, విశాఖ పట్టణం, నాగ్‌పూర్, రాయ్‌పూర్, హైదరాబాద్, చెన్నయ్, ముంబై నుండి భువనేశ్వర్‌కు ప్రతిరోజూ విమాన సర్వీసులున్నాయి.

రైలు మార్గం :

భువనేశ్వర్‌కు ఢిల్లీ, ముంబై, కోల్‌కత, గౌహతి, హైదరాబాద్, చెన్నై, తిరువనంతపురం నగరాల నుంచి రైల్వే సౌకర్యం ఉంది.

రోడ్డు మార్గం

భువనేశ్వర్‌కు అన్ని రాష్ట్రాల హైవేలతో అనుసంధానం ఉంది. దాదాపు పర్యాటక స్థలాలకు రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణాసంస్థ బస్సుల్ని నడుపుతోంది.

ఎక్కడ బస చేయాలి?

ద ఒబెరాయ్, ఉర్మి, రాజ్‌మహల్, గార్డెన్ ఇన్, కళింగా అశోక, స్టేట్ గెస్ట్ హౌస్, మేఘదూత్, ప్రాచీ, కేశరీ, గ్రాండ్ సెంట్రల్, నందన్ లాంటి హోటళ్ళు చాలా ఉన్నాయి. మధ్య తరగతి వారికి సరిపోయే హోటల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ధర్మ శాలలు, గెస్ట్ హౌస్‌లు కూడా చౌక ధరలో లభిస్తాయి.



చూపులను కట్టి పడేసే

ప్లాటినం ఆభరణాలు

సహజంగానే ప్లాటినం ఆభరణాలు మనల్ని ఆకర్షిస్తాయి. ఆకర్షణీయమైన డిజైన్లలో ఉండే ఈ ఆభరణాలు ఎలిగెంట్‌గా ఉండడంతోపాటు వివిధ సందర్భాలకు సరిపోయే విధంగా ఉంటాయి. మీకు ఇష్టమైన వారికి నిండైన ప్రేమతో ఒక మంచి కానుకగా ఈ ప్లాటినం ఆభరణాలు ఇచ్చి చూడండి.











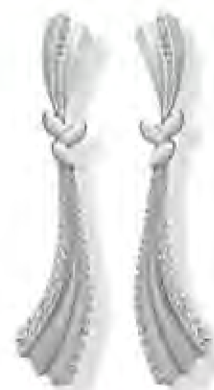
అందరికీ నచ్చే బహుమతులు

అత్యంత ఆప్తులకు అద్భుతమైన కానుకలు























మీ 'డే ఆఫ్ లవ్' ఎప్పుడు?

స్వచ్ఛమైన ప్రేమ లభించినప్పుడు అది ఒక అపురూప క్షణంగా మిగిలిపోతుంది. అందుకే అలాంటి క్షణాల్లో ప్లాటినం 'లవ్ బాండ్స్'తో సెలబ్రేట్ చేసుకోండి.

















లక్నో



పెద్ద ఇమామ్ బాడా

ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర రాజధాని లక్నో గోమతి నది ఒడ్డున వెలసిన నగరం. నవాబుల నగరంగా పిలిచే లక్నోలో అంగుళం అంగుళం మేర నవాబుల దర్పం గోచరిస్తుంటుంది. ఈ నగరానికి ఎంతో చరిత్ర ఉంది. కాలంతో పాటు దీని పేరు ఎన్నో సార్లు మారింది. ముందుగా 'లక్ష్మణపురి'గా, తర్వాత 'లఖన్‌పురి'గా, ఆ తర్వాత లక్నోగా స్థిరపడింది.

1775 నుండి 1856 వరకు లక్నో అవధికి రాజధానిగా ఉండేది. అప్పుడు అవధిలో నాగరికత బాగా అభివృద్ధి చెందింది. నవాబులు నిర్మించుకున్న భవంతులు నేటికీ నగరంలో దర్శనమిస్తాయి.

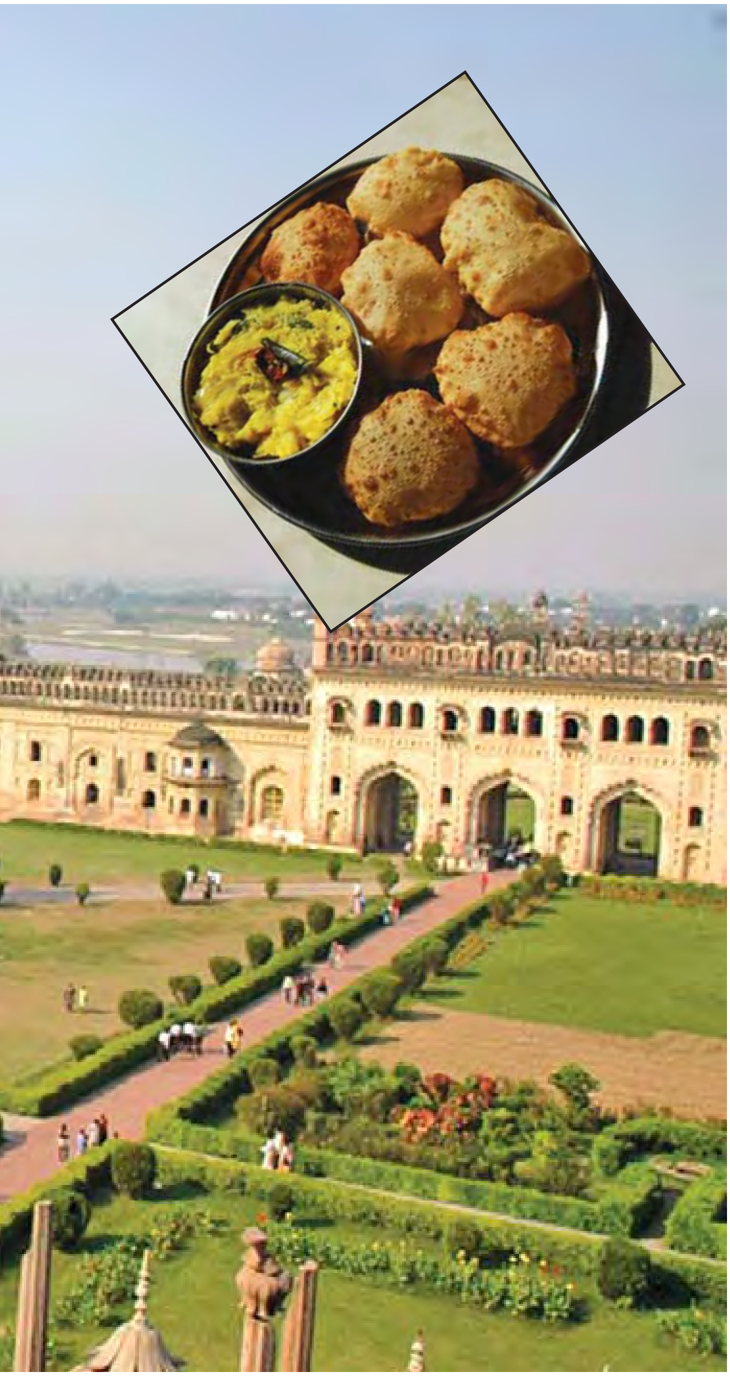
ఇక్కడ ఉన్న చరిత్రాత్మక కట్టడాలు పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి. ఎంబ్రాయిడరీ వర్క్స్, నవాబీ తహజీబ్, ఆభరణాలు, వెండి వర్క్స్ లాంటివి ఇక్కడ ప్రసిద్ధి పొందాయి. లక్నో ఇప్పుడు తనదైన దర్పాన్నీ, లాలిత్యాన్నీ ఏమాత్రం కోల్పోకుండా మెట్రో నగరంగా ముందుకు దూసుకుపోతోంది.

నాటి నవాబుల జీవన విధానం వారి విలాసాలను రుచి చూపించేందుకా అన్నట్టు పర్యాటక స్థలాలను చుట్టి వచ్చేందుకు యూపీ ప్రభుత్వ రాష్ట్ర పర్యటన విభాగం ప్రత్యేకంగా బగ్గీలను ప్రవేశపెట్టింది. ఇటీవల గోమతీ నదీ తీరంలో ఒక అందమైన టూరిస్ట్ స్పాట్ ఏర్పాటు చేసింది.

దర్శనీయ స్థలాలు

పెద్ద ఇమామ్ బాడా : చార్‌బాగ్ రైల్వే స్టేషన్‌కు దాదాపు 6 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పెద్ద ఇమామ్ బాడాను వాస్తు శైలికి ఒక అద్భుతమైన ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక చోట కాగితం చింపితే వచ్చే చిన్నపాటి శబ్దం కూడా చాలా దూరం వరకూ వినిపిస్తుంది. ఈ కట్టడాన్ని నవాబు ఆసిఫుద్దౌలా 1784లో తన ప్రజలను కరువు బారి నుండి రక్షించేందుకు నిర్మించాడు.

దాదాపు 50 అడుగుల పొడవు, 16 అడుగుల ఎత్తు ఉన్న ఈ హాలు స్తంభాల ఆధారం లేకుండానే ఠీవిగా నిలబడినట్లుగా



ఉంటుంది. ఈ భవంతిని 'భూల్ భులైయ్యా' అని కూడా పిలుస్తారు.

దీనిని పర్యాటకుల కోసం ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు తెరచి ఉంచుతారు.

చిన్న ఇమామ్ బాడా : దీన్ని హుసైనాబాద్ ఇమామ్‌బాడా అని కూడా అంటారు. పెద్ద ఇమామ్‌బాడాకు దాదాపు 1 కిలోమీటరు దూరంలో ఉన్న దీనిని 1837లో మహమ్మద్ అలీషా నిర్మించాడు. దూరం నుంచి చూస్తే ఇది తాజ్‌మహల్‌ను పోలి ఉంటుంది.

ఇందులో స్నానం చేసేందుకు ప్రత్యేకమైన ఏర్పాటు చేసారు. ఒకేసారి వేడి నీరు, చల్లనీరు వచ్చే విధంగా వాటర్ ట్యాంక్ ఏర్పాటు చేసారు. ఈ భవంతిలో గాజుతో తయారైన షాండిలియర్స్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి.

రూమీ దర్వాజా : నవాబు ఆసిఫుద్దౌలా దీన్ని నిర్మించాడు. దీన్ని 'తుర్కిష్ గేట్ వే' అని కూడా పిలుస్తారు. 60 అడుగుల ఎత్తు ఉన్న ఈ విశాలమైన తలుపు నిర్మాణంలో ఎక్కడా కూడా చెక్క గానీ, ఇనుము గానీ వాడలేదు.

లక్నో

వాయు మార్గం :

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల నుండి లక్నోకు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విమాన సర్వీసులు ఉన్నాయి. లక్నో విమానాశ్రయం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం కావడంతో దీన్ని ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్ వేస్‌తో కనెక్ట్ చేసారు.

రైలు మార్గం :

దేశంలోని ప్రధాన నగరాల నుండి లక్నోకు రైళ్ళ రాకపోకలు ఉన్నాయి..

బస చేయదగిన ప్రదేశాలు :

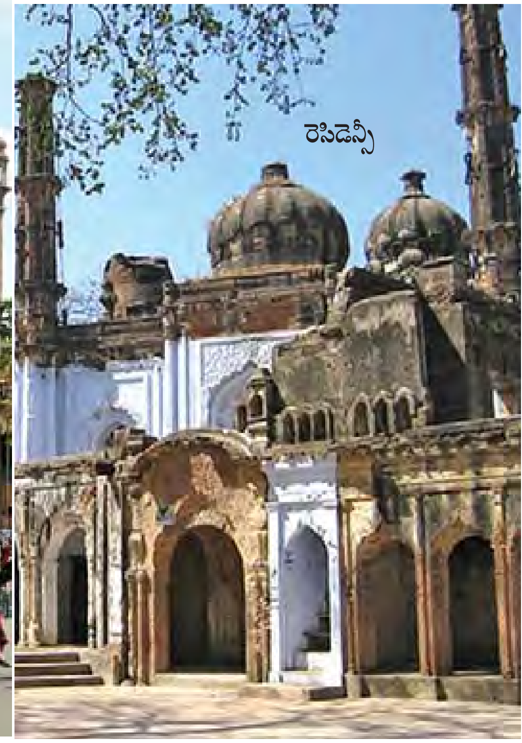
హోటల్ క్లార్క్స్ అవధ్ (ఫైవ్‌స్టార్), 8 మహాత్మా గాంధీ రోడ్, లక్నో - 226001.
హోటల్ సాగర్ ఇంటర్నేషనల్ (ఫోర్ స్టార్), 14-ఎ, జాప్‌లింగ్ రోడ్, - 226601.
హోటల్ దీప్ ప్యాలెస్ (ఫోర్ స్టార్), ఛావనీ రోడ్.
హోటల్‌లో ప్లేస్ పార్క్స్ ఇన్ (త్రీ స్టార్), షాహన్‌జఫ్ రోడ్, హాజరత్ గంజ్.
హోటల్ గోమతి (త్రీ స్టార్), 6 సప్రూమార్గ్.
కాల్టన్ హోటల్ (త్రీ స్టార్), రాణా ప్రతాప్ మార్గ్‌లో ఉంది.
హోటల్ ఆరిఫ్ కేసిల్ (త్రీ స్టార్ హోటల్) ఇది కూడా 4 రాణా ప్రతాప్ మార్గంలో ఉంది.
తాజ్ రెసిడెన్సీ హోటల్ (ఫైవ్ స్టార్). ఇది 8, మహాత్మా గాంధీ మార్గంలో ఉంది.

ఎప్పుడు వెళ్ళాలి :

సంవత్సరంలో ఎప్పుడైనా సందర్శించవచ్చు.

ఎస్.టి.డి కోడ్ - 0522


రూమీ దర్వాజా


రెసిడెన్సీ

ఘడీ మీనార్ : ఘడీ మీనార్ రూమీ దర్వాజాకు కొద్ది అడుగుల దూరంలో ఉంది. 1881లో ఆంగ్లేయ పాలకులు దీన్ని నిర్మించారు. 67 మీటర్ల ఎత్తున ఉన్న ఈ స్తంభంపై యూరోపియన్ పద్ధతిలో చెక్కిన నగిషీ ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణ.

ఇక్కడ ఉన్న గడియారం డయల్ 12 రేకుల పుష్పంలా గోచరిస్తుంది. పెండ్యులమ్ దాదాపు 14 అడుగుల పొడవు ఉంటుంది.

పిక్చర్ గ్యాలరీ : ఘడీ మీనార్‌కు కొద్ది దూరంలో ఉన్న పిక్చర్ గ్యాలరీలో అవధ్ నవాబుల తైలవర్ణ చిత్రాలు చూడవచ్చు. వీటిని చూచిన వారికి నవాబుల సంస్కృతిపై అవగాహన కలుగుతుంది.

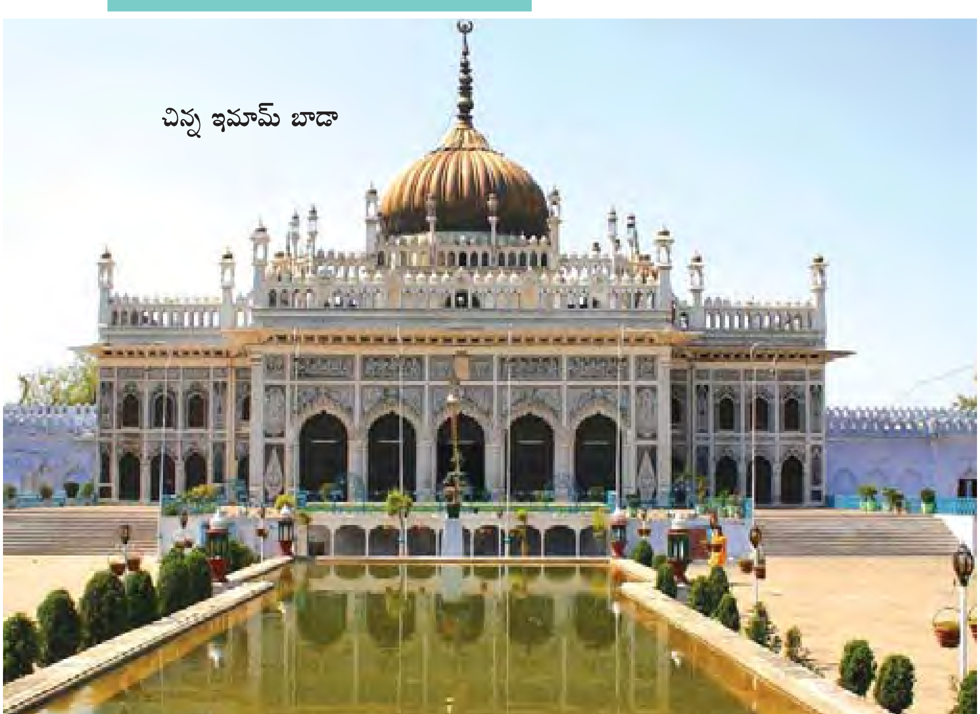
రెసిడెన్సీ : ఈ భవంతిని నవాబు ఆసిఫుద్దౌలా నిర్మించాడు. 1780లో ప్రారంభించిన ఈ భవన నిర్మాణం 1800లో పూర్తయింది. 1857లో స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం తర్వాత ఆంగ్లేయులు దీనిని స్వాధీనం చేసుకుని తమ నివాసంగా మార్చుకున్నారు. అప్పటి నుండి దీన్ని 'రెసిడెన్సీ' అని పిలుస్తున్నారు.

ఈ భవంతి గోడలు స్వాతంత్ర్య సంగ్రామానికి సాక్ష్యాలుగా నిలుస్తాయి. ఇక్కడ ఉన్న శ్మశానంలో తిరుగుబాటు సమయంలో మరణించిన వారిని ఖననం చేసారు. దీనిని పర్యాటకుల సందర్శనార్థం ఉదయం 9 నుండి సాయంత్రం 5-30 గంటల వరకు తెరచి ఉంచు తారు. ఇక్కడ ఉన్న అందమైన లాన్ భవంతి అందాలను మరింత ఇనుమడింప జేస్తుంది.

షహీద్ స్మారక్ : 1857లో గోమతీ నదీ తీరంలో దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించిన వారి సంస్మరణార్థం దీన్ని నిర్మించారు. పర్యాటకుల ఆనందం కోసం ఇక్కడ నౌకా విహారానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేశారు.

పుష్పాలతో లిఖించిన షహీద్ స్మారక్‌ను తప్పకుండా చూడవల్సిందే.

జామా మసీదు : జామా మసీదు 4950 చదరపు కిలోమీటర్ల వైశాల్యంలో వ్యాపించి ఉంది. ధనస్సు ఆకారంలో ఉన్న 15 గోపురాలు సందర్శకులను అయోమయంలో పడేస్తాయి. అహమద్ షా పాలనా కాలంలో ప్రారంభమైన ఈ మసీదు నిర్మాణాన్ని అతని బేగం పూర్తి చేసింది. ఈ కట్టడంలో 260 స్తంభాలు ఉన్నాయి. ●


చిన్న ఇమామ్ బాడా



'హోమ్ బిజినెస్' స్పెషల్
గృహశోభ
సలాడ్ పార్లర్
కొంచెం తీపి కొంచెం కారం



30%
వరకు డిస్కౌంట్
ఈ ఆఫర్ పరిమిత కాలానికి మాత్రమే!
గృహశోభ

గృహశోభ



మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది

గృహశోభ

మిమ్మల్ని ఎక్స్‌పర్ట్‌గా తీర్చిదిద్దుతుంది

30% వరకు డిస్కౌంట్

ఈ ఆఫర్ పరిమిత కాలానికి మాత్రమే!

గృహశోభ

అవును. ఈ క్రింద తెలియజేసిన స్కీమ్ ప్రకారం నేను 'గృహశోభ' చందాదారునిగా చేరాలనుకొంటున్నాను.

టిక్ చేయండి	సంవత్సరాలు	సంచికల సంఖ్య	వార్షిక చందా ప్రకారం అసలు ధర	మీరు చెల్లించండి	పొదుపు
☐	1 సంవత్సరం	12	రూ. 140	రూ. 112	20 %
☐	2 సంవత్సరాలు	24	రూ. 270	రూ. 203	25 %
☐	3 సంవత్సరాలు	36	రూ. 370	రూ. 259	30 %

ఈ కూపన్ని మీ చెక్ లేదా డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్‌తోపాటు పంపించండి.

పేరు : శ్రీ/శ్రీమతి ____ పుట్టిన తేదీ (రోజు / నెల / సంవత్సరం) ____

అడ్రసు ____

పిన్ ____

మొబైల్ నెంబర్ ____ ఫోన్ (నివాసం) ____ ఇ-మెయిల్ : ____

చెక్ / డి.డి. నెంబర్ ____ తేదీ : ____ ఢిల్లీ ప్రకాసన్ వితరన్ ప్రై లిమిటెడ్ పేరుతో చెక్ / డి.డి. పంపించాలి.

క్రెడిట్ కార్డు ☐ అమెక్స్ ☐ వీసా ☐ మాస్టర్ కార్డు ____ కార్డు పూర్తయ్యే తేదీ : (నెల / సంవత్సరం) ____

కార్డు జారీ చేసిన బ్యాంకు పేరు.......................... సీవీవీ నెంబర్ ____

రాబోయే సంవత్సరం రెన్యువల్ చేసేటప్పుడు దయచేసి నా డెబిట్ కార్డు నుండి డెబిట్ చేయండి. ☐ అవును ☐ కాదు

ప్రస్తుతం మీరు చందాదారులై ఉన్నట్లయితే దయచేసి తమ కస్టమర్ ఐడి తెలియచేయండి. ....

దయచేసి ఈ ఆర్డర్ ఫామ్ పూర్తి చేసి చందా రుసుముతోపాటు ఈ చిరునామాకు పంపించండి.

ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్,
ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055.

సంతకం.......................... తేదీ :..........................

ఈ డిస్కౌంట్ సౌకర్యం రాబోయే సంచికల నుండి లభిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన అన్ని వివాదాలు ఢిల్లీ / కొత్త ఢిల్లీ న్యాయస్థానాల్లో, ఫోరమ్‌లలో పరిష్కరింపబడతాయి. చెక్ / డి.డి.లన్నీ ఢిల్లీ ప్రకాశన్ వితరణ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, ఈ-3, ఝండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూఢిల్లీ- 110 055. పేరిట పంపించాలి. షరతులు, నియమ నిబంధనలు వర్తిస్తాయి. ఫోన్ : 41398888, 41398825, ఫ్యాక్స్ : 41540714, 41398855.

అద్భుత శిల్పకళా నిలయాలు

కోణార్క్ - పూరీ

సాగర తీరాన ఎగిసిపడే కెరటాల పక్కన వెలసిన నగరం కోణార్క్. ఇది రాజధాని భువనేశ్వర్‌కు 65 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. జగన్నాథపురి 34 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. ఇక్కడ గంగ వంశస్థుల రాజు నరహసింహ దేవుడు 1236-1264 మధ్య నల్ల గ్రానైట్ రాళ్ళతో సూర్యమందిరాన్ని నిర్మించాడు. అందుచేత దీన్ని 'బ్లాక్ పగోడా' అని అంటారు. పేరు కోణార్క్ అంటే కోణ్ + అర్క్ = సూర్యుడని అర్థం. ఈ మందిరాన్ని సూర్యునికి అంకితం ఇచ్చారు. దీని నిర్మాణం ఒక రథం ఆకారంలో ఉంటుంది. దీన్ని ఏడు గుర్రాలు లాగుతున్నట్టు ఉంటుంది. అందంగా చెక్కబడిన 12 రథ చక్రాలుంటాయి. ఈ 12 చక్రాలు 12 నెలలకు ప్రతీకలు. ఆ రథాన్ని చూసినప్పుడు ఏడు గుర్రాల మీద స్వారీ చేసే సూర్య భగవానుడు, ఆకాశం నుండి భూమ్మీదకు దిగి వచ్చాడా అనిపిస్తుంది.

అడుగడుగునా చిత్ర విచిత్రాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కామముద్రల శిల్పాలు కూడా అనేకం ఉన్నాయి. మందిరం గోడల మధ్య కామోత్తేజిత అలంకరణలు ఎందుకు చెక్కబడ్డాయో తెలియదుగానీ శృంగార రసమే కాదు, నవ రసాల చిత్రాలున్నాయి. రాజుల దినచర్య, అలవాట్లు, జ్యామితీయ అలంకరణ, పుష్ప వల్లరీ, జీవ జంతువుల బొమ్మల్ని చూడవచ్చు. మందిర సింహద్వారం, మానవ, ఏనుగు, సింహాల విశాల మైన మూర్తులతో అలంకరించి ఉంది. నాట్య మందిరం నుంచి, నర్తకీమణులతో దేవతల్ని ప్రసన్నం చేసుకునే దృశ్యాలున్నాయి. జగన్మోహ ననుని భోగ మండపముంది. ఈ రాళ్ళను కెరటాలు ప్రతినిత్యం ఢీ కొడుతూ ఏదో చెబుతుంటాయి.



ఈ మందిరంలో ఎటువంటి విగ్రహాలు లేవు. బహుశా సూర్యరశ్మినే ఆరాధించే వారేమో లేక కొన్ని చెక్క నిర్మిత విగ్రహాలుండి తర్వాత అవి కాలగర్భంలో కలిసిపోయి ఉండవచ్చు. వాటి ఆకృతి కూడా గోళాకారం సూర్యబింబాన్ని పోలి ఉంటాయంటారు. కోణార్క్ మందిరానికి సంబంధించిన ఆకర్షణీయమైన శిల్పాలు, జగన్నాథ మందిరంలోని రాజద్వారం, ఇక్కడి కోటలు సందర్శకులను ఎంతో అలరిస్తాయి.



కోణార్క్‌లోని సముద్ర స్నానం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. సాగర తీరం ఓ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా చెప్పుకో వచ్చు. ఇక్కడ జన సందడి ఉండదు. సముద్ర కెరటాలతో ఆడుకోవచ్చు.

దర్శనీయ ప్రదేశాలు

పురాతత్వ మ్యూజియం : మందిరానికి చేరువలోనే ఉన్న భారతీయ పురాతత్వ శాఖ పర్యవేక్షణలో ఉన్న మ్యూజియం సందర్శకులను ఆకర్షిస్తుంది. ఇక్కడ మందిరపు ఆకర్షణీయమైన మూర్తులు, శిల్పాలు ప్రదర్శనకు ఉంచారు. శుక్రవారం సెలవు. మిగతా రోజుల్లో ఉదయం 10 గం.ల నుండి సాయంత్రం 5 గం.ల వరకు తెరచి ఉంటుంది.

ధౌలీ, ఔగట్టు : భువనేశ్వర్‌కు దగ్గర్లోనే ధౌలీ (గంజామ్ జిల్లా)లో మౌర్య శాసకుడైన అశోకుడు (క్రీ.పూ 272-232) ద్వారా లిఖించబడిన శిలా ఫలకాలు న్నాయి. కళింగ యుద్ధంలో ప్రజ్వరిల్లిన హింసను ఇక్కడి శిలాఫలకాల్లో చూడవచ్చు. ధౌలీ కొండ మీద మైళ్ళ పొడవునా కనిపించే విశాల శాంతిస్థూపాన్ని జపాను బుద్ధ సంఘం, కళింగ నిప్పాన్ బుద్ధ సంఘం కలిసి తయారుచేశారు. ఇక్కడ విశాలమైన ఏనుగు శిల్పం ఉంది.

ఉదయగిరి, ఖండగిరి, ఏనుగు గుహ, ఇతర గుహలు : చేదీ వంశపు రాజుల ద్వారా జైన బిక్షువుల కోసం తయారుచేసిన ఉదయగిరి, ఖండగిరి గుహలు ప్రత్యేకంగా చూడదగినవి. ఇవే కాకుండా గణేశ్‌గుహ, పులిగుహ, ఏనుగు గుహలున్నాయి.

పూరీ జగన్నాథుని ఆలయం : భువనేశ్వర్‌కి 64 కి.మీ దూరంలో 11వ శతాబ్దానికి చెందిన పూరీ జగన్నాథ మందిరం ఉంది. ఈ మందిరంలో కృష్ణ, బలరామ వారి సోదరి సుభద్ర తాలూకు చెక్క మూర్తులున్నాయి. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ నెలలో ఈ మూర్తులను అందమైన రథాలలో ఉంచి ఊరేగింపుగా తీసుకెళ తారు. దీన్నే 'జగన్నాథుని రథయాత్ర' అంటారు.

పూరీ మందిరంలో తయారయ్యే మహా ప్రసాదం విలక్షణంగా ఉంటుంది. దీన్ని మట్టి కుండలలో చేస్తారు. పూరీలో సముద్రస్నానం ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణ.

భువనేశ్వర్ : ఒరిస్సాకు రాజధాని. ఈ ప్రదేశం మందిరాలకు ప్రసిద్ధి. వీటిని నిర్మించ టానికి 300 సంవత్సరాలు పట్టిందట. పరశు రామేశ్వర్, వైతాల్ దేవుల్ మందిరం, (క్రీస్తు శకం 7వ, 9వ శతాబ్దం) భువనేశ్వర్, రాజారాణీ, లింగరాజ్ మందిరం (10,11వ శతాబ్దం) వాసుదేవ, యమేశ్వర మందిరం (12-13వ శతాబ్దం)లో నిర్మించారు.

జాగ్రత్త : ఇక్కడ ఎండలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఇక్కడ మీకు నీటి సమస్య ఉండవచ్చు. కాబట్టి త్రాగే నీటిని వెంట ఉంచుకోవాలి. సముద్ర స్నానం తర్వాత మరల మీరు మామూలు నీటితో స్నానం చేయాలి.

షాపింగ్ : ప్రసిద్ధ పౌరాణిక క్లాత్ చిత్రాలు లభిస్తాయి. బట్టలపై చిత్రాలు గీసే నైపుణ్యం ఇక్కడ కనిపిస్తుంది. ఇక్కడి హస్తకళలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. నల్లరాళ్లపై చెక్కబడిన బొమ్మలను బేరం చేసి కొనండి.

- డా॥ నీహారిక ●



చూపుల వయ్యారాలు! వలపు తూణీరాలు!!

వలపుల వయ్యారి

క్లాసిక్ కట్స్‌తో ఫ్లేయర్డ్ ట్రౌజర్‌పై మ్యాచింగ్ టాప్.



మోహనం... సమ్మోహనం...

వైలెట్ ప్యాచ్‌లున్న గోల్డెన్ కలర్
ఫ్లేయర్డ్ స్లీవ్స్ షర్ట్, గోల్డెన్ రెడ్ కలర్ పైజమా.



అనిర్వచనీయం... అద్భుతం!

ఫ్లోరల్ ప్రింటెడ్ సైడ్ స్లిట్స్
సింగిల్ వన్‌పీస్ డ్రెస్.



ఎండ కన్నెరుగదు...
మలయ మారుతమేమో!

ప్రింటెడ్ గోల్డెన్, రెడ్ స్కర్ట్
స్టయిలిష్ కట్స్‌తో హాట్ టాప్.



రూపం... అపురూపం...
అద్వితీయం!

గోల్డెన్ ప్యాచ్‌లున్న లాంగ్ సూట్,
గోల్డెన్, రెడ్ షార్ట్ టాప్.



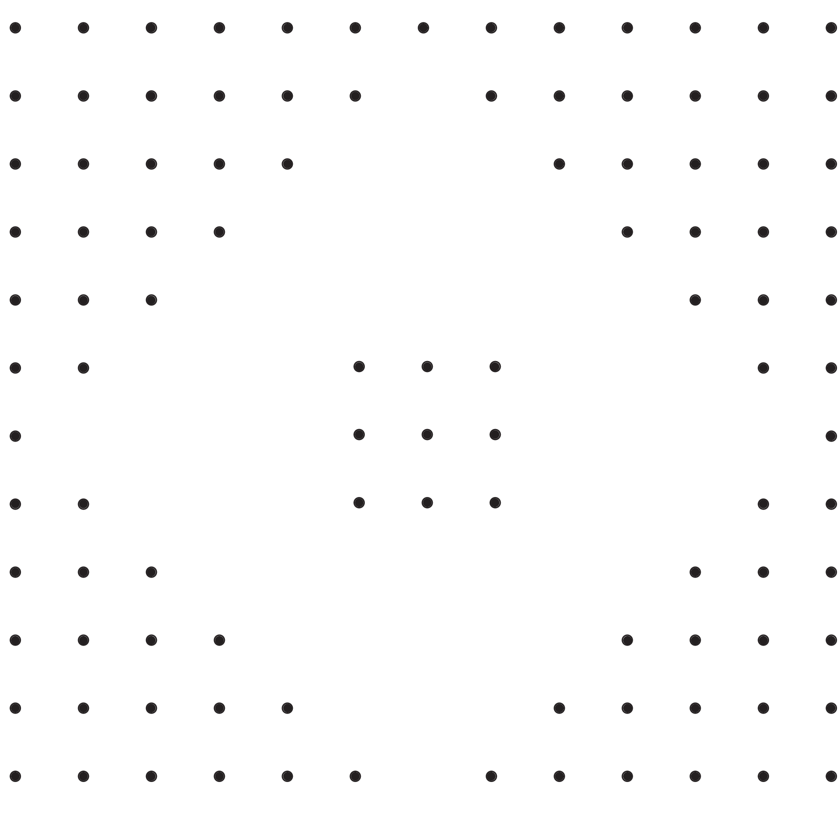
'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి ఒకరిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతి అందజేస్తాం.



ఉత్తమంగా ఎంపికైన రంగవల్లి

ఎస్. ఇందిరా అరవింద, తణుకు



అడ్డం - 13, నిలువు - 13

'రంగవల్లి' జూన్ 2010

పేరు : ....

....

చిరునామా : ....

....

....

....

....

సంతకం : ....

పెళ్ళీడు పెరుగుతోంది

కొంత మంది అమ్మాయిలు ఎలాంటి కారణం లేకుండానే పెళ్ళీడు దాటి ముదిరిపోతుంటారు. కొంతమందికి యోగ్యుడైన వరుడు దొరకడు. మరికొంతమంది పెళ్ళి అనే జంజాటంలో ఇరుక్కోడానికి ఇష్టపడరు. పెళ్ళిని వాయిదా వెయ్యడం లేదా అసలు పెళ్ళే వద్దనుకోవడం ఎంతవరకు కరెక్ట్? కొందరి అనుభవాలు, నిపుణుల సలహాలు, గణాంకాలు ఈ విషయమై ఏం చెబుతున్నాయో చూద్దాం

● మనస్విని





పెళ్లి మన అవసరం

- డా॥ నీనా బోరా (సైకియాట్రిస్ట్)

పిడికిలిలో బిగించి పట్టుకున్న ఇసుక రేణువుల్లా మారి పెళ్ళీడు చేజారి పోతున్నప్పుడు చాలా మంది యువతులు ఆత్మన్యూనతా భావానికి గురవు తుంటారు. ఇది సర్వ సాధారణం. దాంతో రకరకాల మానసిక, శారీరక ఒత్తిడు లకు గురవుతారు. సమాజంలో సెక్స్‌పై అవగాహన పెరుగుతూనే వస్తున్నా, మధ్య తరగతి కుటుంబాలకు చెందిన యువతులు ఎంతో బిడియస్తులుగా, భయస్తులుగా కనిపిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో వారి మనసులో శృంగార సంబంధిత ఆలోచనలు ఊహామాత్రంగా కూడా చోటు చేసుకోదు. పెళ్ళికి ముందు శృంగారం ఆలోచన వారిలో రాదు. కానీ, అప్పుడప్పుడు యవ్వనావస్థ కారణంగా బుసలు కొట్టే కోరికలను వారు అణచుకుంటారు. దాంతో వారి నరాలు బలహీనపడుతుంటాయి. వారు క్రమంగా ఏకాంతప్రియులుగా మారతారు. మరికొంత మంది యువతులు తమ సెక్స్ కోరికలను అణచు కోలేక అక్రమ సంబంధాలకు పాల్పడతారు. దాంతో నిత్యం వారిని వేధించే అపరాధ భావన కారణంగా మానసిక వ్యాధులకు గురవుతారు. ఆలస్యంగా వారికి పెళ్లి జరిగినాసరే తమ మనసులో పట్టి పీడిస్తోన్న అపరాధ భావన కారణంగా భర్తతో కలిసి సెక్స్ సుఖాన్ని పొందడంలో విఫలమవుతారు. పెళ్లి మనందరి అవసరం. దీనికి శారీరక పరమైన కారణాలే కాదు. సామాజిక కారణాలే ఎక్కువ ఉన్నాయి. పెళ్లి ఒక ప్రకృతి ధర్మం, ప్రకృతి కృత్యం.

పెళ్లికి తగిన వయసు రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతోంది. ఒకవైపు చట్టం, 18 సంవత్సరాలలోపు అమ్మాయిలకు పెళ్లి జరిపించడం నేరమని చెబుతుంది. మరోవైపు కూతురు ఉన్నతమైన కెరీర్ కోసం ఆరాటపడే తల్లిదండ్రులు, స్వయంగా అమ్మాయిలు ఎలాంటి కారణం లేకుండానే పెళ్లిని వాయిదా వేస్తున్నారు.

పాశ్చాత్య సంస్కృతికి ప్రభావితులై మరికొందరు అసలు మాకు పెళ్ళే వద్దంటున్నారు. అయితే సెక్సాలజిస్టులు, సైకియాట్రిస్టులు, నిపుణులు ఇలాంటి లక్షణాలు ఉండడం మంచిది కాదని చెబుతున్నారు.

ఆడపిల్లల్లో నానాటికీ పెరుగుతూ వస్తున్న పెళ్ళీడుకు కారణాలు ఏమిటో చూద్దాం.

- కొంతమంది ఆడపిల్లలు తమకంటే వయసులో చిన్నవారైన చెల్లెళ్లు లేదా తమ్ముళ్ళ జీవితాలను ఒకదారికి తెచ్చే వరకు పెళ్ళిని వాయిదా వేస్తుంటారు. తండ్రి ఆకస్మిక మరణం, విధవరాలైన తల్లి, ఇంకా పసిప్రాయంలో ఉన్న తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ల భవిష్యత్తును గూర్చిన ఆందోళన వారిని పెళ్లి వైపు మొగ్గు చూపించనీయవు. వారికి ఒక చక్కని దారిచూపే ప్రయత్నంలో అమూల్యమైన వారి యవ్వనం అరచేతిలోని ఇసుకలా జారి నేల పాలైపోతుంది.
- ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని కొంతమంది అమ్మాయిలు తమ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. పెద్ద చదువులు చదివి అంతకంటే పెద్ద పదవి పొందాలని ఎండమావుల వెంట పరుగులు తీస్తూ తమ పెళ్లిని వాయిదా వేస్తారు. వారు లక్ష్యం చేరుకోవడంలో విజయం సాధించడమో లేదా ఓడిపోవడమో జరిగాక వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే గడచిపోయిన కాలాన్ని పొందలేమని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటారు.
- ఉన్నత విద్య అభ్యసించి, ఉన్నత పదవులను అలంకరించిన మహిళలు తమ స్థాయికి సరితూగే వరుణ్ణి మాత్రమే పెళ్లి చేసుకోవాలని మొండి పట్టుదలతో ఉంటారు. వచ్చిన సంబంధాలన్నీ తిప్పికొడతారు.
- కొన్ని సందర్భాలలో అయితే అమ్మాయి తల్లిదండ్రులు లేనిపోని గొప్పలకు పోయి వచ్చిన సంబంధాలన్నింటికీ ఏదో ఒక వంక పెట్టి కాదంటూ ఉంటారు. ఒకసారి అబ్బాయి నచ్చలేదని, ఇంకొకసారి వారి కుటుంబం నచ్చలేదని ఇలా ఏదో ఒక కారణం వెతికి సంబంధాలన్నింటినీ చేజార్చుకుంటుంటారు.
- ఇంకొంతమంది తల్లిదండ్రులు నిరంతరం తమ కూతురి కెరీర్‌పైనే దృష్టి పెడతారు. అమ్మాయి పెళ్ళి విషయం వారికెలాగూ పట్టదు సరే! కూతుర్నిసైతం పెళ్ళీ గిళ్ళీ అంటూ పిచ్చి ఆలోచనలు మాని కెరీర్‌పై దృష్టి పెట్టాల్సిందిగా పోరుతూ ఉంటారు.
- వరకట్నం చావులు, వేధింపులు చాలామంది అమ్మాయిల మనసులో పెళ్లి విషయంలో భయాన్ని కలుగజేస్తుంటాయి. గతంలో ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగినా అవి బయటి ప్రపంచానికి తెలియకపోయేవి. కానీ ఆధునిక ప్రసార మాధ్యమాలు వచ్చిన తర్వాత ఇవి అందరికీ తెలిసిపోతున్నాయి.
- పెళ్ళి చేసుకుని కూతురు అత్తవారింటికి

'పెళ్లి చేసుకోనందుకు పశ్చాత్తాపపడడం లేదు'

- జంహారా వసీ

'నేను పెళ్ళి చేసుకోలేదు. పెళ్లి చేసుకోకూడదని నా అంతట నేనే నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ఎవరి ఒత్తిడి కారణంగానో నేను ఆ నిర్ణయం తీసుకోలేదు. అలా అని నేను వివాహ వ్యవస్థకు వ్యతిరేకిని కాను, పెళ్ళి చేసుకోను అనే భీష్మ ప్రతిజ్ఞనూ చెయ్యలేదు. విశాల భావాలున్న విద్యాధికుడిని పెళ్లి చేసుకోవాలని ఆశపడ్డాను. కానీ నేను కోరుకున్న వ్యక్తి నాకు ఇంకా తారసపడలేదు. ఎవరో ఒకర్ని కట్టుకుని రాజీపడడం నాకసలు ఇష్టం లేదు. అందుకే అవివాహితగానే ఉండిపోయాను. నాకు 50 సంవత్సరాలు వచ్చిందని తెలియనే లేదు. మన వివాహ వ్యవస్థ గురించీ, మన దేశంలోని పురుషుల సంకుచిత మనస్తత్వాన్ని గురించి నాకు బాగా తెలుసు. భర్త కంటే భార్య విద్యలోనూ, సంపాదనలోనూ అధికురాలే అయినా ఆమెకు లభించాల్సిన గౌరవం మాత్రం అంతంతమాత్రంగానే లభిస్తోంది.

కానీ నేను నా మనోభావాలను అర్థం చేసుకుని, నా భావాలను గౌరవించగలిగే వాడిని, నా స్వేచ్ఛకు అడ్డు చెప్పని వ్యక్తిని భర్తగా పొందాలని భావించాను. అలా అని నాకు ప్రపోజల్స్ రాక కాదు. ఆ కుటుంబాలేవీ నా మనోభావాలకు మ్యాచ్ కాకపోవడంతో నేనే వాటిని రిజెక్ట్ చేసాను. ఈ రోజు నేను ఎంతో సంతోషంగా జీవిస్తున్నాను. నేను తీసుకున్న నిర్ణయానికి నేను విచారించడం లేదు, ఇది నిజం. కానీ, ఈ వయసులో అమ్మ చనిపోయిన తర్వాత మాత్రం నాకు అప్పుడప్పుడూ నేను ఒంటరిదాన్ని కదా అని అనిపిస్తోంది. తోడు లేకపోవడం బాధిస్తోంది. కాబట్టి ఇప్పుడైనా సరే నేను కోరుకున్న వ్యక్తి లభిస్తే కంపేనియన్ షిప్ కోసం నేను రెడీ'

'లివింగ్ టుగెదర్ విథవుట్ మ్యారేజ్' కాన్సెప్ట్‌తో నేను ఏకీభవించను. నా వరకూ నేను సెక్స్‌కి ప్రాధాన్యత ఇవ్వను. బహుశా అందుకే నాకు పెళ్ళి అంత అవసరమైనదిగా అనిపించలేదేమో. నాకు చాలామంది పురుష స్నేహితులున్నారు. కానీ వారిలో ఎవరూ కూడా నాతో సెక్స్ గురించి ప్రపోజ్ చెయ్యలేదు. శృంగారం, కుటుంబం, పిల్లలు అంటూ వీటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే మహిళలు పెళ్ళి చేసుకోకుండా ఎవరితోనో కలిసి జీవించే బదులు రాజీ పడి పెళ్ళి చేసుకోవడమే మంచిదని నా అభిప్రాయం'

అవివాహిత మహిళలు బిడ్డను దత్తత తీసుకోవాలని ఆశిస్తారు

'పెళ్ళి కాకుండానే బిడ్డను కనడం' అనే ప్రక్రియకు సినీ నటి నానాగుప్తా నాంది పలికారు. ఆమె వెస్టిండీస్ క్రికెటర్ వివియన్ రిచర్డ్స్ బిడ్డకు జన్మ నిచ్చింది. ఈ ప్రక్రియకు మరింత ప్రోత్సాహాన్ని ఇవ్వాలని ఎంతోమంది మహిళలు తమ వంతు ప్రయత్నం చేశారు. ఇదంతా చాలామంది అవివాహిత గర్భిణీ స్త్రీలలో ధైర్యాన్ని నింపింది. వీరిలో ఒకరు కోర్టు వరకు వెళ్లారు. వి.కృష్ణన్ 17 సంవత్సరాల శశికళకు తండ్రి.

తన ఇష్టానికి విరుద్ధంగా కూతురి గర్భంలో పెరుగుతున్న శిశువును గర్భస్రావంతో తొలగించేందుకు తనకు అనుమతిని ఇవ్వాల్సిందిగా కోర్టు వారిని కోరారు. శ్రీనివాసన్, జస్టిస్ ఎ.అబ్దుల్ హారీకీలు చెప్పిన తీర్పు అందరినీ నివ్వెరపరిచింది. 'బిడ్డకు జన్మ నివ్వడం స్త్రీ జన్మ హక్కు. ఏ స్త్రీ అయినా పెళ్ళి చేసుకోకుండానే బిడ్డను కనాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు ఇతరులు తమ నిర్ణయాలను వారిపై రుద్దాలనుకోకూడదు'అని ఆ తీర్పు సారాంశం.

ఈ తీర్పు అవివాహిత స్త్రీలకు అనుకూలంగా వెలువడినప్పటికీ, సమా జానికి భయపడి రవీనా టాండన్, సుస్మితా సేన్ లాంటి సినీ తారలు బిడ్డను దత్తత తీసుకునే ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుట్టారు. వారి బాటలో పయనిస్తూ ఎంతోమంది మహిళలు, విద్యాధికులు, ఆర్థిక బలం ఉన్నవారు బిడ్డలను దత్తత తీసుకోవడం మొదలుపెట్టారు.

దేశ రాజధానిలో ప్రస్తుతం 10కిపైగా సంస్థలు బిడ్డలను దత్తతకిచ్చే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాయి. గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా అవివాహిత మహిళలు బిడ్డలను దత్తత తీసుకోవడంలో ఎక్కువ ఉత్సాహాన్ని చూపిస్తున్నారని ఆ సంస్థల ప్రతినిధులు తెలియజేస్తున్నారు.

'గతంలో 4-5 సంవత్సరాలకు ఒక బిడ్డను పెంచుకోడానికి ఎవరో ఒకరు అవివాహిత స్త్రీ ముందుకు వచ్చేది. కానీ, ప్రస్తుతం ప్రతి 100 మంది పిల్లల్లో 5-6 మంది పిల్లలను అవివాహితలే దత్తత తీసుకుంటున్నారు'అని చెప్పారు 'పాలన' సంస్థలో పనిచేస్తున్న అరుణాకుమార్.

'దత్తత తీసుకునే మహిళల్లో మహిళా పారిశ్రామిక వేత్తలు, డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, అడ్వకేట్లు, ఐ.టి వర్గానికి చెందిన మహిళలే ఎక్కువగా ఉన్నారు' అని 'వెల్ఫేర్ హోం ఫర్ చిల్డ్రన్' అధ్యక్షురాలు అచల చెప్పారు. ఇటీవల, పెద్ద నగరాల్లో అవివాహిత మహిళల సంఖ్య రోజురోజుకి పెరుగుతూ వస్తోంది.

పెళ్ళీడు దాటిపోయాక తల్లిని కావాలన్న కోరిక ఒక ప్రశ్నార్థకంగా మిగిలిపోవడంతో భవిష్యత్తు, ఒంటరితనం వారిని దత్తత తీసుకునేందుకు ప్రేరేపిస్తున్నాయి. గతంలో ఎవరైనా ఒక అవివాహిత మహిళ ఒక బిడ్డను పెంచుకోవాలని ముందుకు వస్తే సమాజంలో పెద్ద కలకలం చెలరేగేది. కానీ ప్రస్తుతం సమాజం ఈ సంప్రదాయానికి మద్దతు తెలియజేసింది. దాంతో కెరీర్‌కు ప్రాధాన్యత ఇచ్చే మహిళలు పెళ్ళి అనే బంధంలో ఇరుక్కోకుండా, ప్రసవ వేదన అనుభవించాల్సిన పని లేకుండా మాతృత్వంలోని ఆనందాన్ని తనివితీరా అనుభవించాలని కోరుకుంటున్నారు.

అవివాహితలు దత్తత తీసుకోవాలనుకుంటే దత్తతకు బిడ్డలు లభించడం అంత సులభం కాదు. రకరకాల ప్రశ్నలతో వారిని వేధించి రాబట్టిన వివరాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటేనే వారికి బిడ్డను దత్తత ఇస్తారు. సింగిల్ పేరెంట్ ఇష్యూ ఒక సున్నితమైన అంశం కావడంతో బిడ్డను దత్తతకు ఇచ్చేందుకు ముందే వారి ఆర్థిక పరిస్థితి, కుటుంబ పరిస్థితి, మానసిక స్థయిర్యం లాంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. దత్తత తీసుకున్న తర్వాత ఆమె మనసు పెళ్ళి వైపు మళ్ళితే ఆ బిడ్డ పరిస్థితి ఏమిటి? బిడ్డ మనసులో ఉదయించే ప్రశ్నలు (నన్నెక్కడి నుండి తీసుకువచ్చారు? నా తండ్రెవరు?) తెలుసుకుని వాటికి సరైన రీతిలో సమాధానాలు చెప్పగలిగేందుకు ఆమె మానసికంగా సిద్ధంగా ఉందా లేదా అని పరిశీలిస్తారు. అన్ని విధాలా సంతృప్తి చెందిన తర్వాతే బిడ్డను దత్తతకిస్తారు.

వెళ్ళిపోతే ఆమె తెచ్చే జీతం డబ్బులు తమకిక దక్కవని మరికొందరి తల్లిదండ్రుల భయం. ఆ భయం కారణంగా కూతురు పెళ్లిని వాయిదా వేస్తుంటారు. ఒకవేళ తనకిష్టమైన వ్యక్తిని ఆమె పెళ్లి చేసుకుంటానంటే కులం, మతం, వర్గం అంటూ ఏవేవో చెప్పి ఆమెను భయపెట్టి నిరుత్సాహపరుస్తుంటారు.

- ఎన్నోసార్లు తిరస్కరించిన కారణంగా కొంతమంది అమ్మాయిలు నిరాశకు గురై ఏదో ఒక సాకుతో పెళ్ళిని వాయిదా వేస్తుంటారు.
- మన దేశంలో వరకట్నం ఆడపిల్ల పెళ్లికి ఒక అడ్డంకిగా మారింది. చదువు, అందం, డబ్బు లేని అమ్మాయిల పెళ్లిళ్లు వీటి కారణంగా వెనక్కి పోవడం లేదా వాయిదా పడుతుంటాయి.

గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా పాశ్చాత్య సంస్కృతి ప్రభావం కారణంగా అసలు మాకు పెళ్ళే వద్దంటున్న అమ్మాయిల గ్రూప్ ఒకటి ఏర్పడడం మొదలుపెట్టింది. ఈ గ్రూప్ అమ్మాయిలు 'లివింగ్ టుగెదర్ వితవుట్ మ్యారేజ్' అనే కాన్సెప్ట్‌ని బలంగా నమ్ముతుంటారు. స్వేచ్ఛగా జీవించాలని కోరుకునే వీరు పెళ్లి స్త్రీని పురుషుడికి బానిసగా మారుస్తుందని నమ్ముతారు. ఇలాంటి అభిప్రాయాలు ఉన్న కొందరు అమ్మాయిలతో మాట్లాడి చూద్దాం. కాన్ఫిడెన్షియాలిటీ కోసం వారి పేర్లను మార్చాము.

32 సంవత్సరాల స్నేహ హైదరాబాదులో ఒక మల్టీనేషనల్ కంపెనీలో పర్సనల్ సెక్రటరీగా పని చేస్తుంది. ఆఫీసులో పని ఒత్తిడి కారణంగా సాధారణంగా లేట్ అవర్స్ వరకూ ఆమె పని చేస్తుండేది. నెలలో ఒకటి రెండుసార్లు బాస్‌తో కలిసి టూర్‌కి ఆమె వెళ్ళాల్సి వచ్చేది. పెళ్లి చేసుకుంటే ఇవన్నీ కుదరవు. అందుకే తన ఉద్యోగం కోసం స్నేహ పెళ్లి ఆలోచన మానుకుంది.

గత మూడు సంవత్సరాలుగా తనకున్న ఫ్రెండ్స్‌లో ఒకరైన ఆనంద్‌తో కలిసి ఒక ఇంట్లో అద్దెకు ఉంటోంది. ఇంటి కిరాయి, ఇతర ఖర్చులు తామిద్దరం షేర్ చేసుకుంటామని స్నేహ చెప్పింది. ఇద్దరూ భార్యాభర్తల్లా కలిసే జీవిస్తున్నా పెళ్ళి చేసుకునే ఉద్దేశం మాత్రం ఇద్దరికీ లేదు. ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'మేమిద్దరం మాకు నచ్చిన విధంగా జీవిస్తున్నాం. ఉదయం త్వరగా బయలుదేరి వెళ్ళినా, సాయంత్రం ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చినా కోప్పడతారనే, కొడతారన్న భయం మాకు లేదు. అలాగే ఒకరి అభిప్రాయాలను ఇంకొకరిపై రుద్దాలని మేము అనుకోం' అని చెప్పింది స్నేహ.

పెళ్లి తర్వాత స్త్రీ తన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతుందని స్నేహ భావిస్తుంది. కేవలం భర్త, పిల్లల కోసమే సంపాదిస్తూ, వారి షరతులననుసరించి జీవించాల్సి ఉంటుందని ఆమె చెబుతుంది.

షాలిని వయసు 26 సంవత్సరాలు. ఆమె ఒక సక్సెస్‌ఫుల్ మోడల్. రెండు గదులు ఉన్న ఒక ఇంట్లో ఆమె నివసిస్తోంది. ఆమెకు చాలామంది యువకులతో అతి దగ్గరి సంబంధాలు ఉన్నాయి. పెళ్ళి చేసుకుని జీవితాంతం భర్తతో నిజాయితీగా ఉంటూ, అతడి షరతులకు కట్టుబడి జీవించడం షాలినికి ఏమాత్రం నచ్చని విషయం.

29 సంవత్సరాల రమ్య గత 10 సంవత్సరాలుగా ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తుంది. పెళ్ళైన బాస్‌తో ఎంతో క్లోజ్‌గా ఉండే రమ అతడు ఇచ్చిన టూ బెడ్‌రూం ఫ్లాట్‌లో ఉంటోంది. అతడి వ్యక్తిగత అవసరాలను తీరుస్తోంది.

వీరంతా 'స్త్రీ స్వేచ్ఛ' అంటూ, పెళ్లి చేసుకోకండి అని చెబుతూ విశృంఖల జీవితం

గడపడాన్ని ఇష్టపడుతున్నారు. పెళ్ళి తర్వాత స్త్రీలు స్వేచ్ఛకు దూరం అవుతారని, భర్తకు బానిసగా జీవించాల్సివస్తుందని వీరి భయం.

పెళ్ళెందుకు?

సరైన వయసులో అమ్మాయిలు పెళ్ళి ఎందుకు చేసుకోవాలో పరిశీలిద్దాం.

పెళ్ళి చేసుకుంటే ఈ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

- సెక్స్ ఒక శారీరక అవసరం. పెళ్ళితో సురక్షితమైన సెక్స్ లైఫ్ లభిస్తుంది.
- పెళ్లి చేసుకుంటే నమ్మదగిన ఒక సహచరుడు లభిస్తాడు. మనసులో కోరిక పుట్టినప్పుడు దాన్ని తీర్చుకోడానికి అడ్డదారుల వెంట పరుగు తీయాల్సిన పని ఉండదు.
- పురుష స్నేహితులు ఎన్నడూ ఎవరికీ స్వంత వారు కాలేరన్నది అంగీకరించాల్సిన చేదు నిజం. జీవితాంతం తోడుగా ఉంటారని ఆశించడం వెర్రితనం అవుతుంది. భార్యా, పిల్లలే వారి మొదటి ప్రాధాన్యతగా తీసుకుంటారు.
పురుష స్నేహితులు సీతాకోకచిలుకల్లా ఉంటారు. పువ్వు వాడిపోతే క్షణాల్లో తప్పుకుంటారు.
- సరైన స్నేహితుడిగా భర్త మాత్రమే నిలబడగలడు. మనసులోని భారాన్ని దించుకోవాలంటే ఒక స్త్రీ భర్త భుజంపై మాత్రమే తల వాల్చి తన గుండె భారాన్ని దించుకోగలదు.
కష్ట కాలంలో తనను ఆదుకోవలసిందిగా భర్తను మాత్రమే అధికార పూర్వకంగా అడగగలదు.
- పెళ్లి తర్వాత స్త్రీకి తనను ఇష్టపూర్వకంగా, తన మనిషిగా భావించే వారు ఒకరు ఉన్నారని, వారిని తను అధికార పూర్వకంగా తనవాడిగా చెప్పుకోగలననే ధైర్యం ఏర్పడుతుంది.

'ఓడినా గెలుపు నాదే'

– ఉపాసనా త్రిపాఠీ

బాల్యం నుండే నాలో స్వతంత్ర భావాలు ఎక్కువగా ఉండేవి. ఇతరులకు లోబడి ఉండడం, ఆలోచించడం లేదా ఇతరుల షరతులకు లోబడి నడచుకోవడం నాకు ససేమిరా ఇష్టం ఉండేది కాదు. పెళ్ళిపై నాకు ఏమాత్రం ఆసక్తి ఉండేది కాదు. పెళ్ళైన వారిని చూస్తే 'పాపం నిస్సహాయులు' అని నాకనిపించేది. మా అమ్మ ఎప్పుడూ మా నాన్న కనుసన్నల్లోనే మెలిగేది.

ఎప్పుడూ నాన్న వెనకాలే తిరుగుతూ కనిపించేది. అది చూసి నాకు విసుగు పుట్టేది. నాన్న స్వయంగా చేసుకోగల పనులు కూడా తనే చేసి పెట్టి తన జీవితం ధన్యమైనట్లుగా భావించేది. ఈ విషయం గురించే మా అమ్మానాన్నలు ఎప్పుడూ వాదించుకునేవారు.

'చూడు మీ డాడీ నాపై ఎంతగా ఆధారపడి పోయారో. ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళ తనంతట తాను తీసుకుని త్రాగడం కూడా రాదు మీ డాడీకి' అని అమ్మ నాతో నవ్వుతూ చెప్పేది'

'అమ్మ అన్న మాటలు నాకు ఏ మాత్రం రుచించేవి కావు. నేను అప్పుడే ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాను. ఈ జన్మలో పెళ్లి చేసుకోకూడదని అనుకున్నాను. నాకు నచ్చినట్లుగా నేను జీవించడానికీ, నేను సొంతంగా ఆలోచించేందుకు, నిర్ణయాలు తీసుకునేందుకు పూర్తి స్వాతంత్రం ఇచ్చారు మా నాన్న. కానీ, మా నాన్న అకాలమరణంతో నాకున్న ఆసరా పోయినట్లయింది. అమ్మ సంగతి ఇక చెప్పనక్కర్లేదు'

'అప్పుడు కూడా నా పట్టుదల ఏ మాత్రం సడలలేదు. అమ్మ మాత్రం ఎంతగా నచ్చచెప్పినా నా నిర్ణయాన్ని ఒప్పుకోలేకపోయింది. ఇక వేరే మార్గం లేక నన్ను ఎమోషనల్ బ్లాక్‌మెయిల్ చేసి పెళ్లికి ఒప్పించింది. 30 సంవత్సరాల వరకు మొండి పట్టుదలగా ఉన్న నేను విధవరాలైన అమ్మ సంతోషం కోసం నా నిర్ణయాన్ని మార్చుకోవలసి వచ్చింది'

'ఆ విధంగా నా పెళ్ళి జరిగింది. భర్త, అత్త మామలు అందరూ మంచివారే. అప్పుడు గానీ నేను అర్థం చేసుకోలేకపోయాను. అంకిత భావంతో చేసే పనిలోనే సంతోషం దాగి ఉంటుందని అమ్మ చెప్పిన విషయం నాకు ఇప్పుడు అవగతమైంది. మనం ప్రేమించే వ్యక్తికి సంబంధించి చిన్న చిన్న పనులే అయినా వాటిని చేసి పెట్టడంలో ఎంతో ఆనందం లభిస్తుందని నాకు అనుభవ పూర్వకంగా తెలిసింది. అమ్మ అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ నిరంతరం నా మనసును హెచ్చరిస్తూనే వచ్చాను. లభించిన దానికి రాజీపడి ఏడేళ్ల నా వైవాహిక జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకున్నాను. ఇప్పుడు నాది 'సక్సెస్ ఫుల్ మ్యారీడ్ లైఫ్' అని ఎలుగెత్తి చాటి చెప్పగలను. ప్రపంచం దృష్టిలో నాది ఓటమిగా అనిపించవచ్చు. కానీ నేను ఓడి గెలిచాను. అయినా అప్పుడప్పుడు నా మనసులోకి తొంగి చూసుకుంటే గెలిచి ఓడిపోయానేమోననిపిస్తుంటుంది.

ఆరోగ్యం బాగా లేని సమయంలో, వృద్ధాప్యంలో తనను కంటికి రెప్పలా భర్తే స్త్రీని చూసుకోగలడు. అదే ఒక అవివాహిత తన తోబుట్టువులో లేదా తన ప్రేమికుడో అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడో లేదా ముసలితనంలోనో తన బాధ్యత తీసుకుంటారని ఆశించగలదా? లేదు అనే చెప్పాలి.

- ఒక వయసంటూ వచ్చాక తోబుట్టువులు, స్నేహితులు, బంధువులు... ఇలా ఎవరికోసమైతే ఆమె పెళ్లికి స్వస్తి పలికిందో వారంతా తమ తమ కుటుంబ బాధ్యతలలో తలమునకలైపోతారు. అప్పుడు ఆ అవివాహితను ఒంటరి బ్రతుకు బాధపెడుతుంది.
- తనకెవరూ లేరనే భావన ఒంటరి మహిళను మానసిక వ్యధకు గురి చేస్తుంది. ఇది ఆమె మెదడుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఆమె విపరీతమైన ఒత్తిడికి గురవుతుంది. బహుశా అందుకేనేమో సాధారణంగా అవివాహిత మహిళలు మూడీగా, ఎప్పుడూ చికాకు పడుతూ, పరధ్యానంగా ఉంటూ ఉండడం మనం గమనిస్తుంటాం.
- అవివాహిత స్త్రీ సెక్స్ సుఖాన్ని పొందగలదు కానీ మాతృత్వం ఆమెకు అందని ద్రాక్షగానే మిగిలిపోతుంది. ఒకవేళ సమాజాన్ని ఎదిరించి ధైర్యంగా బిడ్డకు తల్లయినా ఆమెను, ఆమె బిడ్డను సమాజం అడుగడుగునా ఛీత్కరించుకుంటుంది.
- అవివాహిత స్త్రీలను పురుషులు ఎప్పుడూ తిరుగుబోతులుగానే భావిస్తారు. ఎవరికి వారు ఆమెను లోబరుచుకోవాలనే చూస్తారు.

బంధాలు, బాంధవ్యాలు, వాటి ప్రాధాన్యతలు, ప్రయోజనాలు పెళ్ళైన స్త్రీ మాత్రమే అర్థం చేసుకుంటుంది. పెళ్లి తర్వాత ఆమె అత్తగారి కుటుంబంలో, సమాజంలో ఒక భాగంగా మారిపోతుంది.

ఆమె సుఖ దుఃఖాలలో ఆమెకు తోడుగా నిలిచేది అత్తమామలు, మరుదులు, ఆడపడుచులు లేదా ఇతర బంధువులు మాత్రమే.

ఏ వ్యక్తీ కూడా సర్వగుణ సంపన్నుడు కాలేడు. ఒక వ్యక్తిలో, ఆడైనా లేదా మగైనా, లోపాలతో పాటు సుగుణాలూ ఉంటాయి. కాబట్టి పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకునే ముందు పెళ్లి ఆవశ్యకత, భవిష్యత్తులో దాంతో లభించే మంచి ఫలితాలు, కాబోయే జీవిత భాగస్వామిలోని గుణ గణాలు లాంటి విషయాలపై అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. ఫలించని కొన్ని పెళ్ళిళ్లను, సుఖంగా లేని కొద్ది మంది దంపతులను చూసి దానిపై ఒక తప్పుడు అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకోవడం తగదు. ●



ఫిగర్‌కు అనుగుణంగా దుస్తులు వేసుకోండి

● శాంతిశ్రీ

దుస్తులు ఎంపిక చేసుకునే ముందు ఎవరికి వారు ఆ దుస్తులు తమ ఫిగర్‌కు అనుగుణంగా ఉన్నాయో లేదో చెక్ చేసుకోవాలి. ఫిగర్‌కి నప్పే దుస్తులు ధరిస్తే చూసేవారి కళ్లకు ఇంపుగా ఉంటుంది

స్నేహలో ఒకే ఒక నెగిటివ్ పాయింట్ ఉంది. తన ఫిగర్‌కు నప్పకపోయినా ఎప్పుడు ఏ దుస్తులు ఫ్యాషన్ అయితే ఆ దుస్తులను ధరించడం ఆమె అలవాటు. అవి తనకు నప్పాయా లేదా అని ఆలోచించే ప్రయత్నం ఏమాత్రం చెయ్యదు. ఆమెది భారీ వక్షస్థలం. అయినా ఇంట్లో ఉండేటప్పుడు జీన్స్‌తోపాటు కురచగా ఉండే స్లీవ్‌లెస్, నైలాన్ టీషర్ట్స్ ఏమాత్రం జంకులేకుండా వేసుకుంటుంది. అలాంటి డ్రెస్ ఆమె ఎదను మరింత ఎత్తుగా కనిపించేలా చేసి చూసేవారికి మరింత ఎబ్బెట్టుగా అనిపిస్తుంటుంది. కొత్త కోడలు కదా! ఏమైనా అనుకుంటుందేమోనని ఆమె అత్త మామలు పెదవి విప్పే ప్రయత్నం చెయ్యరు.

సాధారణంగా చాలామంది మహిళలు ఫ్యాషన్ మాయలో పడి దుస్తులు కొనుక్కునేటప్పుడు తమ బ్రెస్ట్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకోరు. బ్రెస్ట్ అనుసరించి డ్రెస్‌సెన్స్ ఎలా ఉండాలనేది 'తంత్రా బ్రాండ్' యజమాని రత్నాజైన్‌ను అడిగినప్పుడు ఇలా సమాధానమిచ్చారు. రత్నా జైన్ అమెరికాలో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ కోర్స్ చేశారు.

'భారీ స్తనాలు కలిగిన మహిళలు దుస్తులు వేసుకునేటప్పుడు ఏదో వేసుకున్నామని కాక ఇతరులకు ఎబ్బెట్టుగా అనిపించని విధంగా వేసుకోవాలి. వారు ఫ్యాషన్‌ను ఫాలోకావద్దని నేను చెప్పడం లేదు. వారు మనసులోని కోరికను అణచుకోవలసిన అవసరమూ లేదు. కానీ ఎంపిక చేసుకున్న దుస్తులు తమ శరీరాకృతికి నప్పుతాయా లేదా అని మాత్రం ఆలోచించాలి' అని చెప్పారు.



నిండైన ఎద ఉన్నట్టయితే...

మలైకా అరోరాలాగా నిండైన ఎద ఉన్న మహిళలు స్కిన్ ఫిట్టింగ్ దుస్తులు, అన్ని రకాల ప్రింట్స్, డిజైన్స్, ఫ్యాబ్రిక్స్‌తో తయారైన దుస్తులు వేసుకోవచ్చు.

ఇవన్నీ వీరికి బాగుంటాయి. వీరు కేవలం 'కట్' సరిగ్గా ఉన్నా దుస్తులు ఎంచుకుంటే సరిపోతుంది.

ఎలాంటి దుస్తులకైనా 'కట్' సరిగ్గా లేకుంటే అవి ఎవరికీ సరిగ్గా నప్పవు. అందుకే సరైన 'కట్' తెలిసి ఉన్న బొటిక్‌లోనే దుస్తులు కుట్టించుకోవాలి. అలాగే రెడీమేడ్ దుస్తులు కొనేటప్పుడు 'కట్' విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.

దుస్తులకు సంబంధించి స్టిచ్చెస్ సరిగ్గా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకున్న తర్వాతే గార్మెంట్స్ కొనుగోలు చేయాలి.



భారీ స్తనాలు

- ఇలాంటి ఫిగర్ ఉన్న మహిళలు మరీ బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు కాకుండా కాస్త వదులుగా ఉన్నవి ధరించాలి.
- స్తనాల స్థానంలో ఎంబ్రాయిడరీ లేదా అల్లికలు ఉన్న దుస్తులు వీరు వేసుకోవద్దు. ఆ ప్రదేశం ఎంబ్రాయిడరీ కారణంగా మరింత హైలైట్ అవుతుంది. కొట్టొచ్చినట్టుగా కనిపిస్తుంది. మరీ మనసు పడితే లైట్‌గా ఎంబ్రాయిడరీ చేయించుకోవచ్చు. భారీగా మాత్రం కాదు. స్తనాలకు దిగువ పోర్షన్‌లో ఎంబ్రాయిడరీ చేయించుకుంటే మరింత బాగుంటుంది.
- హై నెక్ దుస్తులు, చైనీస్ నెక్ లేదా హై కాలర్ ఉన్న దుస్తులు వీరికి నప్పవు. రౌండ్ నెక్, యూ, వి, హార్ట్ షేప్, హాల్టర్‌కట్, సీమింగ్ కట్ నెక్స్ ఉన్న దుస్తులు వీరికి బాగుంటాయి. లో కట్ నెక్స్ ఎంపిక చేసుకోవచ్చు. బహిరంగ స్థలాల్లో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించేంత 'లో కట్స్' వేసుకోవద్దు.
- బ్రెస్ట్ సైజ్ ఎక్కువ ఉండి పొడుగ్గా, సన్నగా ఉండే మహిళలు షార్ట్ సూట్ వేసుకోవచ్చు.
- బోల్డ్ ప్రింట్స్ లేదా పెద్ద సైజు పువ్వులున్న ప్రింట్స్ వేసుకోవద్దు. చిన్నచిన్న ప్రింట్స్ వీరికి బాగుంటాయి. వర్టికల్ స్ట్రయిప్స్ లేదా ప్రింట్స్ ఉన్న దుస్తుల్లో వీరు ఎంతో బాగుంటారు.
- వెస్టర్న్ డ్రెస్సులు వేసుకునేవారు శరీరానికి అతుక్కుపోయే నైలాన్, పాలియస్టర్ లాంటివి, కాటన్, జార్జెట్, షిఫాన్, డిషీన్, నెట్, క్రేప్ లేదా ఫ్యాబ్రిక్ టాప్స్ వేసుకుంటే బాగుంటారు. కుర్తీలు అన్ని రకాల పర్సనాలిటీలకు చక్కగా నప్పుతాయి.
- ముదురు రంగుల దుస్తులు ధరిస్తే బాగుంటుంది. ఈ రంగు వీరిని సన్నగా కనిపించేలా చేస్తుంది.

చిన్న సైజు స్తనాలు

- స్తనాలు చిన్నగా ఉండే మహిళలు శరీరానికి అతుక్కుపోయే విధంగా స్కిన్ ఫిట్టింగ్ దుస్తులను వేసుకోవద్దు. కాస్త వదులుగా ఉండేవి ధరించాలి.
- ఎప్పుడూ దుస్తులలో ప్యాడెడ్ బ్రాసరీనే ధరించాలి. బ్లౌజులు ప్యాడెడ్‌వి కుట్టించుకుంటే నిండుగా కనిపిస్తారు.
- లోకట్ నెక్స్ ఉన్న దుస్తులు వీరికి అసలు సూట్ కావు.
- స్లీవ్‌లెస్ దుస్తులు ధరించకూడదు. ఖాదీ, సౌత్ కాటన్, సిల్క్, వెల్వెట్‌తో తయారు చేసిన దుస్తులు వీరికి ఎంతో బాగుంటాయి.
- మరీ ముదురుగా ఉండే రంగులు కాకుండా ఒక మాదిరి ముదురు రంగులున్న దుస్తులు ధరించాలి. ●



రూ. 6000/- నగదు బహుమతి పోటీ

'గృహశోభ' పాఠకుల కోసం

ఒక సరికొత్త ఆసక్తికర బహుమతి పోటీ. మీరు చేయాల్సిందల్లా ఈ క్రింద పేర్కొన్న నగరాలలో జులై 1, 2010 నాటి గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలను ఊహించి మాకు తెలియజేయండి. మొదటి సరైన సమాధానానికి రూ. 5,000/- బహుమతిగా పొందండి. అన్నీ కరెక్టుగా చెప్పకున్నా మీరు నిరుత్సాహపడాల్సిన అవసరం లేదు. మిగిలిన రూ. 1,000/-లను కన్సొలేషన్ బహుమతి క్రింద మొదటి అయిదుగురికీ పంచుతాము.

ఉదా : హైదరాబాద్‌లో ఉష్ణోగ్రత 39.4 డిగ్రీలు ఉంటే 39 అని రాయవచ్చు. ఒకవేళ హైదరాబాద్‌లో 39.6 డిగ్రీలు ఉంటే 40 డిగ్రీలుగా రాసుకోవచ్చు. కానీ 39.5 డిగ్రీలు ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఖచ్చితంగా తెలియజేయాల్సి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతం చిటపటలు పోటీ - 48 విజేతలు

(మే 1, 2010న హైదరాబాద్ వాతావరణశాఖ తెలియజేసిన వివరాలను సరిచూసుకుని విజేతలను నిర్ణయించాం)

ఈసారి ఆల్ కరెక్టుగా ఎవరూ వ్రాయలేదు. కన్సొలేషన్ బహుమతికి ఐదుగురు ఎంపికయ్యారు.

విజేతలు : జి.బి. రవితేజ, ఆదోని 2. పి.నాగమణి, విజయవాడ 3. కె.రవికుమార్, తెనాలి 4. పి.యాదబాబు, నిజామాబాద్ 5. ఇ.శ్రీనివాసరావు, తెనాలి.

( ) సూర్యకాంతం చిటపటలు-50

	నగరాలు	గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత
1.	హైదరాబాద్	---- డిగ్రీలు
2.	విశాఖపట్నం	---- డిగ్రీలు
3.	విజయవాడ	---- డిగ్రీలు
4.	తిరుపతి	---- డిగ్రీలు

( ) పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

సంతకం : ....

ఎంట్రీలు పంపాల్సిన చిరునామా : సూర్యకాంతం చిటపటలు-50,
'గృహశోభ', 122, సి.టి.సి., 116, పార్క్ లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003.


ఆసక్తి గొలిపే 3 రౌండ్ల పోటీలో
పాల్గొనండి!
ఊహాతీతమైన బహుమతులను
గెలుపొందండి !!
CHAMPAK
CREATIVE
CHILD
CONTEST
2010
త్వరపడండి, క్విజ్ సమాధానాలు చేరేందుకు చివరి తేదీ జూన్ 15, 2010.
విజేతలు ఒక లక్ష రూపాయల విలువైన బహుమతులను అందుకోవడంతోపాటు సర్టిఫికెట్లను, మెడల్స్‌ను దక్కించుకుంటారు. అలాగే ప్రముఖులను కలుసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది.
మరిన్ని వివరాల కోసం 'చంపక్' తాజా సంచిక చూడండి.
चंपक
CHAMPAK
चंपक



పెసరపప్పు పాయసం

కేరళ 'స్పెషల్' వంటకాలు

కొబ్బరికాయలకీ, కొబ్బరితో తయారుచేసే రుచి కరమైన వంటకాలకీ పెట్టింది పేరు కేరళ రాష్ట్రం. ఈ కేరళ స్పెషల్ వంటకాలను మీరూ తయారుచేసి మీ ఇంట్లో వారందరి మనసు దోచుకోండి



గుమ్మడికాయ పాయసం

పెసరపప్పు పాయసం

కావలసిన వస్తువులు : పెసరపప్పు - 300 గ్రా॥, బెల్లం - 600 గ్రా॥, కొబ్బరి కాయలు - 2, జీడిపప్పు - 10 గ్రా॥, చిన్న కొబ్బరిముక్క, నువ్వులు (నల్లవి) - చిన్న చెమ్చా, యాలకులు - 5, జీలకర్ర పొడి - 1 చిన్న చెమ్చా, నెయ్యి - 2 చిన్న చెమ్చాలు.

నోట్: కొబ్బరిపాలు తయారుచేసే పద్ధతి నెం.1 : కొబ్బరి కోరు తెల్లటి గుడ్డలో మూట కట్టి, పిండి పాలు తీయాలి.

నోట్ : కొబ్బరి పాలు తయారుచేసే పద్ధతి నెం. 2 : పాలు పిండగా, గుడ్డలో మిగిలిన కొబ్బరి పిప్పిలో కాసిని నీరు పోసి మిక్సర్‌లో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. మళ్లీ నెం.1 లో చెప్పినట్టు పాలు పిండుకోవాలి.

తయారుచేసే పద్ధతి : పెసరపప్పు కడిగి తగినంత నీరు పోసి ఉడికించాలి. వేరొక గిన్నె తీసుకుని నీటిలో బెల్లం వేసి సన్నని సెగపై ఉంచి కలుపుతూ పాకం తయారు చెయ్యాలి. పాకాన్ని వడగట్టి, ఉడికించి పెట్టుకున్న పెసరపప్పుకు చేర్చి ఆ

మిశ్రమాన్ని కలుపుతూ బాగా ఉడకనివ్వాలి. మిశ్రమం దగ్గర పడ్డాక కొబ్బరి పాలు (2) పోసి మళ్లీ మిశ్రమం చిక్కపడ్డాక కొబ్బరి పాలు (1) కూడా వేసి ఉడకనివ్వాలి. ఇప్పుడు పాన్‌లో నెయ్యి వేసి వేడెక్కనివ్వాలి. చిన్నగా తరిగిన ఎండు కొబ్బరి, జీడిపప్పు, యాలకులపొడి, జీలకర్ర అన్నీ నేతిలో వేగనిచ్చి ఉడికించి పెట్టుకున్న పాయసంలో కలిపి వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



పాలు, అడాల పాయసం

గుమ్మడికాయ పాయసం

కావలసిన వస్తువులు : గుమ్మడికాయ - 1 కిలో, బెల్లం - 600 గ్రా॥, జీడిపప్పు - 25 గ్రా॥, కిస్ మిస్ - 10 గ్రా॥, యాలకులు - 6, కొబ్బరి కాయలు - 2, నెయ్యి - 2 చిన్న చెమ్చాలు.

తయారుచేసే పద్ధతి : గుమ్మడికాయ ముక్కలను నీళ్లల్లో ఉడికించుకోవాలి. చల్లారాక మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చెయ్యాలి. బెల్లానికి నీరు చేర్చి పాకం తయారుచేసుకోవాలి. బెల్లం పాకంలో గ్రైండ్ చేసి పెట్టుకున్న గుమ్మడి కాయ పేస్ట్ వేసి ఉడికించాలి. చిక్కబడ్డాక కొబ్బరి పాలు (2) వేసి చిక్కబడే వరకూ ఉడికించాలి. చిక్కబడ్డాక కొబ్బరి పాలు (1) వేసి పాయసం తయారయ్యే వరకు కలుపుతూ ఉడికించాలి. నెయ్యి వేడి చేసి జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, యాలకుల పొడి నేతిలో వేగనిచ్చి ఉడికించి పెట్టుకున్న పాయసానికి చేర్చాలి.

అడాల పాయసం

కావలసిన వస్తువులు : అడాలు - 200గ్రా॥, బెల్లం - 600 గ్రా॥, చిన్న కొబ్బరికాయలు - 2, యాలకులు - 6, జీడిపప్పు - 25 గ్రా॥, కిస్‌మిస్ - 10 గ్రా॥, అరటిపండు - 1, నెయ్యి - 2 చిన్నచెమ్చాలు.

అడాలు తయారుచేసే పద్ధతి : 200 గ్రా॥ బియ్యం తీసుకుని నీరు పోసి నానబెట్టాలి. నానిన బియ్యాన్ని పిండి కొట్టాలి. తయారైన బియ్యప్పిండిని దోరగా వేగనిచ్చి, జల్లెడ పట్టాలి. బియ్యప్పిండికి ఉప్పు, వేడినీరు చేర్చి చపాతీల పిండిలా కలపాలి. పిండిని చిన్న ఉండలుగా చేసి అరటి ఆకుపై చేత్తో పరచాలి. అరటి ఆకును మడిచి ఆవిరిపై ఉడికిస్తే అడాలు రెడీ. ప్రస్తుతం కొన్ని నగరాలలో అడాలను తయారుచేసి ప్యాక్‌తో అమ్ముతున్నారు.

పాయసం తయారుచేసే పద్ధతి : ఒక గిన్నెలో నీరు పోసి అడాలు వేసి సన్నని సెగపై ఓ 30 నిమిషాలపాటు ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక అడాలు నీటిలోంచి బయటకు తీసెయ్యాలి. నీటిలో బెల్లాన్ని కరిగించి వడకట్టాలి. వడకట్టిన బెల్లం నీరు ఉడికించి బెల్లం పాకం తయారుచేసుకోవాలి. ఉడికించిన అడాలు బెల్లం పాకంలో వేసి కలుపుతూ ఉడకనివ్వాలి. మిశ్రమం చిక్కబడ్డాక కొబ్బరిపాలు (2) వేసి కలపాలి. మంటపై పెట్టి చిక్కబడేదాకా ఉడకనివ్వాలి. ఇప్పుడు కొబ్బరి పాలు (1) వేసి కలపాలి. నెయ్యి వేడి చేసి జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, అరటిపండు ముక్కలు, యాలకులపొడి వేసి వేగనివ్వాలి. పాయసంలో వేసి బాగా కలిపి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.



అడాల పాయసం

పాలు, అడాల పాయసం

కావలసిన వస్తువులు : అడాలు - 200 గ్రా॥, పాలు - 2 లీ., చక్కెర - 600 గ్రా॥, మిల్క్‌మెయిడ్ - 5 చిన్న చెమ్చాలు.

తయారుచేసే పద్ధతి : వేడి నీటిలో అడాలు వేసి 30 నిమిషాలు ఉడికించి, నీటిలోంచి తీసి వేరే పళ్లెంలో పెట్టుకోవాలి. రెండు లీటర్ల పాలు తీసుకుని ఒక లీటరు అయ్యేంతవరకు మరిగించుకోవాలి. ఉడికించి పెట్టుకున్న అడాలు ఈ పాలల్లో వేసి కదుపుతూ ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక చక్కెర వేసి కొంచెంసేపు ఉడికించు కుంటే పాయసం రెడీ అవుతుంది. పాయసానికి మిల్క్ మెయిడ్ చేర్చి వేడిగా సర్వ్ చెయ్యాలి.

కురుక్కూ కాలన్

కావలసిన వస్తువులు : అరటికాయలు - 2, పెరుగు - 500 గ్రా॥, కొబ్బరికాయ - 1, పసుపు పొడి - 2 చిన్న చెమ్చాలు, జీలకర్ర - 1/2 చెమ్చా, ఆవాలు - 1/2 చెమ్చా, మెంతి గింజలు - 1/4 చెమ్చా, అల్లం- చిన్నముక్క, వెల్లుల్లి రెబ్బ - 1, పచ్చి మిరప కాయలు - 5, చిన్న ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా॥, ఎండు



కురుక్కూ కాలన్

మిరపకాయలు - 4, కొబ్బరి నూనె - 30 గ్రా॥, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, కరివేపాకు - కొద్దిగా.

తయారుచేసే పద్ధతి : అరటికాయలు అంగుళం సైజు ముక్కలుగా తరగాలి. ఒక గిన్నెలో కొబ్బరినూనె వేసి వేడి చెయ్యాలి. ఆవాలు నూనెలో వేసి చిటపట లాడాక జీలకర్ర, మెంతి గింజలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, చిన్న ఉల్లిపాయలు, ఎండుమిరప కాయలు, కరివేపాకు వేసి వేగనివ్వాలి. పసుపు పొడి వెయ్యాలి. మెత్తగా రుబ్బిన కొబ్బరి, అరటికాయ ముక్కలు సన్నని సెగపై ఉడికించు కోవాలి. ఉడికాక చిలికిన పెరుగు, సరిపడా ఉప్పు వెయ్యాలి.

ఉల్లిపాయ సాంబారు

చిన్న ఉల్లి పాయలు - 100 గ్రా॥, కందిపప్పు - 50 గ్రా॥, బెండ కాయలు - 50 గ్రా॥, సహిజన్ కాయలు - 2, చింత పండు - 25 గ్రా॥, ఇంగువ - చిటికెడు, కొత్తిమీర - కొద్దిగా, కరివేపాకు - కొద్దిగా, పచ్చిమిరపకాయలు - 4, ఆవాలు - 1 చిన్న చెమ్చా, మెంతిగింజలు - 1/2 చెమ్చా, సాంబార్ పొడి - 25 గ్రా॥, ఉప్పు - రుచికి సరిపడ, కొబ్బరి నూనె - 25 గ్రా॥, ఎండుమిరపకాయలు - 4.

తయారుచేసే పద్ధతి : కందిపప్పు కడిగి గిన్నెలో పోసి ఉడికించుకోవాలి. సహిజన్ కాయలు (చిక్కుడు కాయల లాంటివి) కడిగి చిన్న ముక్కలుగా తర గాలి. ఉల్లిపాయలు కడిగి పొట్టు తీసేయాలి. తరిగి పెట్టుకున్న ముక్కలు, ఉల్లి పాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, కొత్తిమీర ఉడికిన పప్పులో వెయ్యాలి. ఒక గిన్నెలో కొబ్బరినూనె వేడి చేసి ఆవాలు చిటపటలాడనివ్వాలి. ఇంగువ, ఎండుమిరపకాయలు, కరివేపాకు, మెంతిగింజలు, సాంబార్‌పొడి వేసి వేగనివ్వాలి. వేయించిన పోపులో ఉడికించి పెట్టుకున్న పప్పు, అంగుళం సైజు ముక్కలుగా తరిగిన బెండ కాయలు, ఉప్పు వేసి ఉడికించుకోవాలి. అంతే. ఘుమఘుమ లాడే ఉల్లిపాయల సాంబార్ తయార్.

ఎరిశెరి

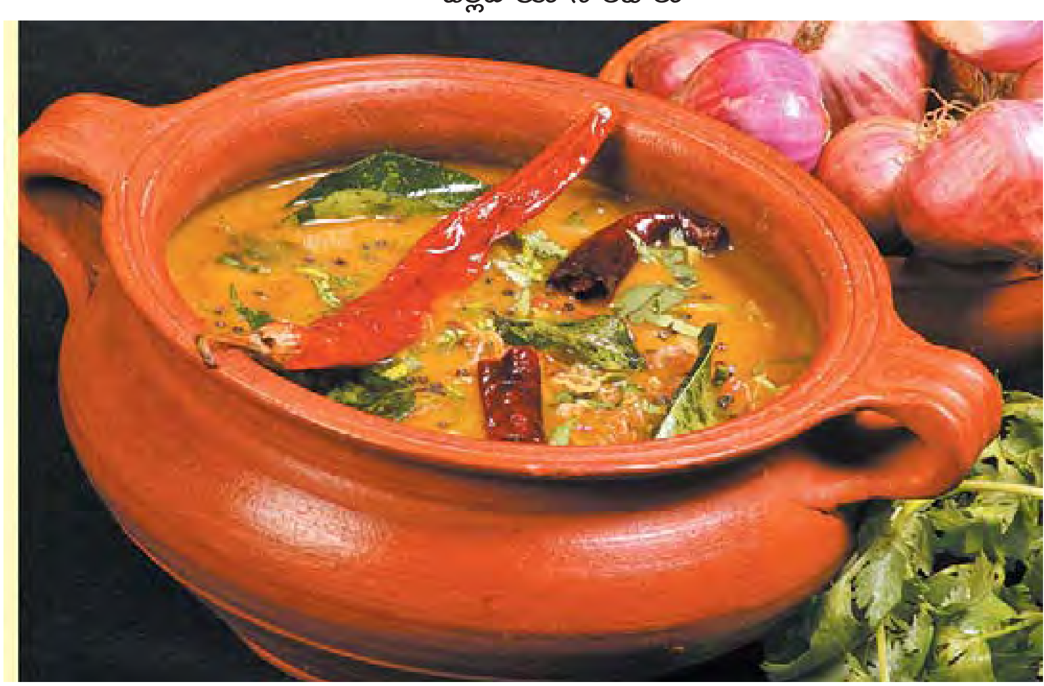
కావలసిన వస్తువులు : గుమ్మడికాయ - 600 గ్రా॥, మోట్ గింజలు - 200 గ్రా॥, చిన్న కొబ్బరికాయ - 1, అల్లం - చిన్న ముక్క, ఎండు మిరప కాయలు - 5, ఆవాలు - 1 చిన్నచెమ్చా, కరివేపాకు - కొద్దిగా, చిన్న ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా॥, ఎర్రకారంపొడి - 2 చిన్నచెమ్చాలు, ధనియాల పొడి - 2 చిన్నచెమ్చాలు, జీలకర్ర పొడి - 1/2 చెమ్చా, కొబ్బరినూనె - 50 గ్రా॥, బెల్లం - 50 గ్రా॥, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా.

తయారుచేసే పద్ధతి : గుమ్మడికాయ తొక్క తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. మోట్ గింజలు కడిగి ఉడికించుకోవాలి. గుమ్మడికాయ ముక్కలు వేసి ఉడికాక తరిగిన బెల్లం చేర్చాలి. మూకుట్లో కొబ్బరినూనె వేసి వేడి చేసి ఆవాలు వేసి చిటపట లాడనివ్వాలి. కరివేపాకు, ఉల్లిపాయలు, అల్లం, ఎండుమిరప కాయలు, కొబ్బరి కోరు వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. కారం పొడి, ధనియాల పొడి కూడా వేసి కొంచెం వేగాక ఉడికించి పెట్టుకున్న మిశ్రమం కూడా వేసి, ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి దించుకోవాలి.

అల్లం, చింతపండు కర్రీ

కావలసిన వస్తువులు : అల్లం - 200 గ్రా॥, చింతపండు - 100 గ్రా॥, కరివేపాకు - కొద్దిగా, ఎండుమిరపకాయలు - 5, ఎర్రకారంపొడి - 2 చిన్న చెమ్చాలు, ధనియాల పొడి - 2 చిన్న

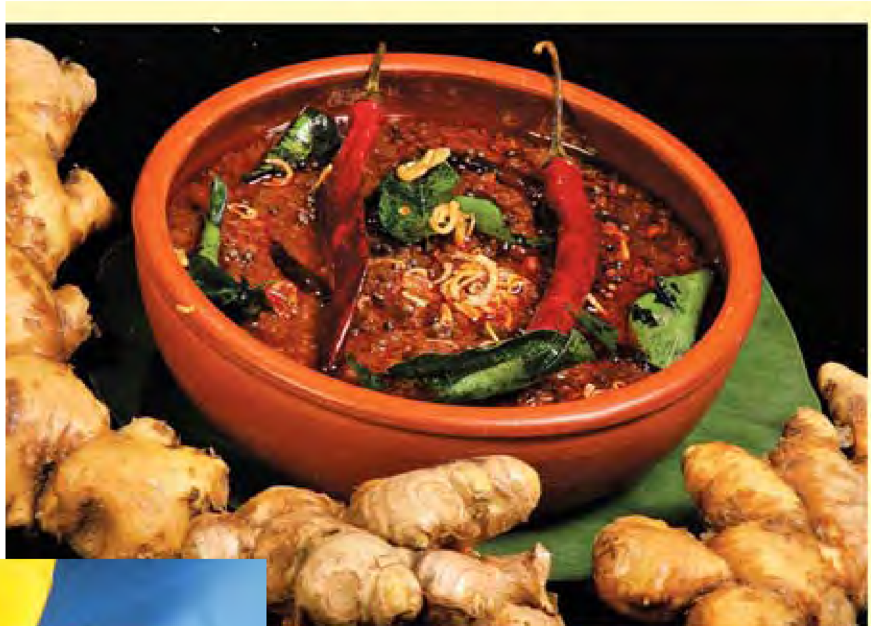
ఉల్లిపాయ సాంబారు



చెమ్చాలు, మెంతిగింజలు - 1/2 చెమ్చా, ఆవాలు - 1/2 చెమ్చా, జీలకర్ర పొడి, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, వెల్లుల్లి - సరిపడా, కొబ్బరినూనె - 10 మి.గ్రా॥, ఉల్లిపాయలు - 10 గ్రా॥, బెల్లం - 50 గ్రా॥.

తయారుచేసే పద్ధతి : అల్లం కడిగి, పొట్టు తీసి బాగా సన్నగా తరగాలి. చింతపండు నానబెట్టి రసం తియ్యాలి. అల్లం ముక్కలు చింతపండు రసానికి చేర్చాలి. ఉల్లిపాయలు సన్నగా తరగాలి. ఒక గిన్నెలో కొబ్బరినూనె వేడి చేసి ఆవాలు వేసి చిటపటలాడనివ్వాలి.

మెంతిగింజలు వేసి దోరగా వేగనివ్వాలి. కరివేపాకు, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఎండు మిరపకాయలు, ఉల్లిపాయలు వేసి దోరగా వేయించు కోవాలి. ఎర్రకారం పొడి, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి వేసి బాగా కలపాలి. చింత పండు రసం పోసి బాగా ఉడకనివ్వాలి. ఉడికాక తరిగిన బెల్లం, ఉప్పు వేసి కలిపి దించుకోవాలి.



అల్లం, చింతపండు కర్రీ

ఎరిశెరీ



పైనాపిల్ ఖిచిడీ

కావలసిన వస్తువులు : పైనాపిల్ - చిన్నది 1, నల్ల ద్రాక్ష - 100 గ్రా॥, పెరుగు - 1 కప్పు, ఆవాలు - 2 చిన్న చెమ్చాలు, చక్కెర - రుచికి సరిపడ, కొబ్బరి - 1 చిప్ప, పసుపు - 1/2 చెమ్చా, పచ్చిమిరపకాయలు - 4, కరివేపాకు - కొద్దిగా, మెంతులు - 1/4 చెమ్చా, జీలకర్ర - 1/4 చెమ్చా, కొబ్బరినూనె - 20 గ్రా॥, ఎండు మిరపకాయలు - 4, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా.

తయారుచేసే పద్ధతి : పైనాపిల్ చెక్కు తీసి చిన్న ముక్కలుగా తరగాలి. నల్ల ద్రాక్ష బాగా కడగాలి. కొబ్బరి కోరులో సగం ఆవాలు కలిపి గ్రైండ్ చెయ్యాలి.

వేరొక గిన్నెలో కొబ్బరి నూనె వేడి చేసి మిగిలిన ఆవాలు చిటపట లాడనివ్వాలి. జీలకర్ర, ఎండు మిరప కాయలు, కరివేపాకు, మెంతిగింజలు, పచ్చి మిరపకాయలు వేసి వేగనివ్వాలి. పసుపు, కొబ్బరికోరు, పైనాపిల్ ముక్కలు వేసి కలపాలి. ఉడికాక పెరుగు, రుచికి సరిపడ ఉప్పు, చక్కెర వేసి కలిపి దింపు కోవాలి. ●

పైనాపిల్ ఖిచిడీ



సెక్స్ అంటే భయం ఎందుకు?

జి సునీత





ఆకలేస్తే మనుషులు భోజనం చేసి కడుపు నింపుకుంటారు. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. అలాగే ఆకలిలాంటిదే సెక్స్ కూడా. అయితే ఆకలి తీర్చుకోడానికి ఒక అవయవం సరిపోతుంది. కానీ, ఈ ఆకలి తీర్చుకోవాలంటే మాత్రం శరీరంతోపాటు మనసు అవసరం. శరీరాన్ని సంతృప్తి పరచుకోడం అనే ఈ ప్రక్రియ అనాదిగా వస్తూ ఉన్నదే. మనిషి నాగరికత నేర్చుకున్న తర్వాత సెక్స్‌ను నాలుగు గోడల మధ్య జరిగే ఒక ప్రక్రియగా, అతి రహస్యంగా ఉంచాల్సిన విషయంగా గ్రహించాడు. కాలక్రమంలో మానవ సమాజం దీని కోసం వివాహం అనే వ్యవస్థను రూపొందించింది. ఒక స్త్రీని ఒక పురుషుడితో వివాహబంధంతో కలిపి సెక్స్‌కు ఒక పరిధిని ఏర్పరచారు.

దీనికి సమాజం 'దాంపత్య బంధం' అనే పేరు నిర్ణయించి దాంతో సమాజంలో క్రమశిక్షణ నిలిచి ఉంటుందని, సమస్యలేవీ తలెత్తవని స్పష్టం చేసింది.

రెండు మనసులు, రెండు శరీరాల కలయికే పెళ్లి. నాగరికత పెరిగే కొద్దీ మనుషుల మధ్య బంధాలు బలపడుతూ వచ్చాయి. వంశాలు ఏర్పడ్డాయి. కుటుంబ వ్యవస్థ స్థిరపడింది. క్రమంగా సమాజం శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించింది. కుటుంబ నియమావళి అంటూ ఒకటి ఏర్పాటు చేసుకున్నా, సెక్స్ స్వరూపంలో మాత్రం ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. సెక్స్‌ని క్రమశిక్షణా పరిధిలోకి తీసుకువచ్చారు.

స్త్రీలో చెలరేగే కోరిక లాంఛనప్రాయం

సమాజం క్రమంగా వికసిస్తూ వచ్చింది. ఈ వికాసంతోపాటు కొన్ని దురాచారాలు కూడా



బయలుదేరాయి. పురుషాధిక్యత ప్రవేశించింది. ఇది క్రమంగా పెరిగిపోవడంతో సమాజంలో పురుషుడికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. ఈ నేపథ్యంలో స్త్రీ జాతి వ్యక్తిత్వాన్ని అణగదొక్కడం మొదలుపెట్టారు. ఫలితంగా స్త్రీల మనోభావాలతోపాటు వారి శృంగార భావనలపైనా ఈ దురాచార ప్రభావం చూపించింది. ఆమెలో చెలరేగే శృంగార భావాల కళ్లెం పురుషుని చేతుల్లోకి వెళ్లిపోయింది.

సెక్స్ పురుషునిలో రేగే కోరికను చల్లార్చడానికేనని అతను భావించసాగాడు. దాంతో స్త్రీ క్రమంగా తనలో చెలరేగే కోరికను మర్చిపోవడం మొదలు పెట్టింది. చివరికి ఆమె మనసులో పుట్టే సెక్స్ ఒక లాంఛన ప్రాయంగా మిగిలిపోయింది. దీనికి కారణం ఏమిటి? దీనికి ఎవరు బాధ్యులు? అని ప్రశ్నించినప్పుడు ఎన్నో కారణాలు కనిపిస్తాయి.

బాడీ ఫీలింగ్స్‌ను గౌరవించాలి

డా॥ సత్యప్రకాష్ ఒక సైక్రియాట్రిస్ట్. అతని దగ్గరికి చికిత్స కోసం ఎంతోమంది రోగులు వస్తూ ఉంటారు. వారిలో ఎక్కువమంది సెక్స్‌పై ఆసక్తి తగ్గిందన్న కారణంతో వచ్చేవారు కనిపిస్తారు. విచిత్రమేమిటంటే వీరిలో మహిళలే అధికం. వీరి జీవితాలలోకి తొంగి చూసినప్పుడు చాలా సందర్భాలలో వారి భావోద్వేగాలను, మనోభావాలను అవహేళనకు గురి చేసినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పురుషులు బాగా అలిసిపోయి ఇంటికి చేరుకుంటున్నారు. బెడ్‌రూంలోకి ప్రవేశించాక భార్యను సంతృప్తిపరచగలిగేటంత శక్తి వారిలో ఉండడం లేదు.

భర్త తన కోరికను మాత్రమే తీర్చుకుని సంతోషాన్ని పొందుతాడు. భార్య కోరికను గ్రహించడమో, తీర్చడమో అతనికి శక్తికి మించిన పని అవుతుంది.

భార్య భర్త ఆకలిని తీర్చే యంత్రంగా మిగిలిపోతున్నదీ అంటే దానికి ప్రధాన కారణం ఇది మాత్రమే. ఫలితంగా ఆమె తన భావాలను, శారీరక అవసరాలను క్రమంగా మరిచిపోతుంది.

సంతోషం కాదు వ్యథ

'భార్యకు శృంగారంలో సంపూర్ణమైన సంతృప్తి లభించని కారణంగా సెక్స్ అంటేనే విముఖత ఏర్పడుతుంది. మనసు వ్యధకు లోనవుతుంది. దాన్నుండి ఎంతగా తప్పించుకోవాలని చూసినా భర్త అవసరాలను గ్రహించి, నెరవేర్చడం భార్య బాధ్యత అనే భావన కారణంగా ఆమె మనసును చంపుకోవలసి వస్తుంది'

'భర్త కోరికను కాదనే ధైర్యం లేక భార్యే ఎప్పటికప్పుడు రాజీపడి తలవంచుతూ ఉంటుంది. చివరకు ఆమె నిస్సహాయత ఆమెను భయపెట్టేంత స్థితికి దిగజారుతుంది. సెక్స్ అంటేనే భయపడి పారిపోతుంది' అని చెప్పారు డాక్టర్ సత్యప్రకాశ్.

సెక్స్ మనిషి అవసరాల్లో ఒకటి. భార్యాభర్తల మధ్య సామరస్యం, సహకారం ఉంటేనే ఈ ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. అయితే కొంతమంది ఈ పేరు చెబితేనే భయపడతారు. అలా భయపడే భార్యాభర్తల దాంపత్యం కూలిపోడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు

బెడ్‌రూంలో రొమాంటిక్‌గా ఉండండి

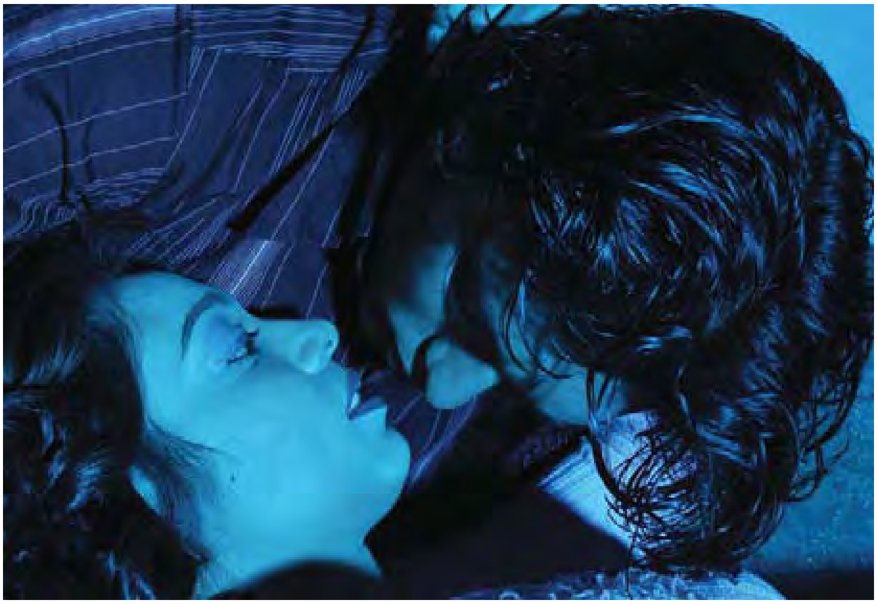
తన దగ్గరకు చికిత్స కోసం వచ్చిన నళిని అనే మహిళ గురించి గైనకాలజిస్ట్ డా॥ పునీత వివరిస్తూ 'నళినికి పెళ్ళై 12 సంవత్సరాలైంది. 40 సంవత్సరాల నళినికి ఇప్పుడు 14 ఏళ్ల కూతురు ఉంది. హోల్‌సేల్ దుస్తుల వ్యాపారం చేసే ఆమె భర్త ప్రతిరోజూ ఇంటికి అలిసిపోయి వస్తాడు. భోజనం, నిద్ర ఈ రెండింటిని తప్పిస్తే ఇక దేనిపై అతనికి ఆసక్తి ఉండదు'అని చెప్పారు.

'అప్పుడప్పుడు నళినిలో కోరిక తీవ్రరూపం దాల్చి తన ఆకలిని రొమాంటిక్‌గా, తనకు సంతోషం కలిగించేలా తీర్చాల్సిందిగా కోరినప్పుడు తన భర్త పూర్తిగా, విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తాడని ఆమె నాతో చెప్పింది' అని వివరించింది.

ఇలా తన దగ్గరకు వచ్చే ఎంతోమంది రోగులను ఉదాహరణగా చూపిస్తూ డా॥ పునీత ఈ సమస్యలకు అసలు కారణం భార్యాభర్తల మధ్య అవగాహన లోపించడమే. భార్యాభర్తల దాంపత్యంలో ఒక రకమైన వేడి ఉండాలి. ఒకరి మనోభావాలను ఇంకొకరు అర్థం చేసుకోవాలి' అని అన్నారు డా॥ పునీత.

తగాదాలకు కారణం

ప్రతిభ ఒక ఉమన్ ఆర్గనైజేషన్‌లో సెక్రటరీగా పనిచేస్తోంది. ప్రతిభ మాట్లాడుతూ 'భార్యాభర్తల మధ్య దూరం ఏర్పడితే అది వారి కుటుంబంలో ప్రశాంతతను మాయం చేస్తుంది. భార్యాభర్తల దాంపత్యంలో మధురిమలు కరువైతే దాని ప్రభావం వారి పిల్లలపై, కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులపై పడే



ప్రమాదం ఉంటుంది. దీనికంతటికీ ముఖ్య కారణం వారి దాంపత్య జీవితంలో సరైన శృంగారం లేకపోవడమే' అని చెప్పింది.

సెక్స్‌లో సంతృప్తి లభించని కారణంగానో, ప్రత్యక్షంగానో లేక పరోక్షంగానో భార్యాభర్తల మధ్య కలతలు ఏర్పడతాయి. ఒకరంటే ఇంకొకరికి విసుగుపుట్టి, ఆ విసుగు క్రమంగా, భయంగా మారుతుంది. చివరికి ఆ భయమే భార్యను (ఒక్కోసారి భర్తను కూడా) బెడ్‌రూంలోకి ప్రవేశించకుండా చేస్తుంది. ఈ సమస్యకు చికిత్స ఒక్కటే. భార్యాభర్తలు ఒకరి మనోభావాలను ఇంకొకరు గ్రహించి తమ శారీరక అవసరాన్ని తీర్చుకునేందుకు ప్రయత్నం చేయాలి.

శృంగారం కేవలం శారీరక అవసరం మాత్రమే కాదు. భార్యాభర్తల హృదయాలు, వారి మధ్య ఉన్న బంధం వీణకు ఉన్న తీగలలాంటివి. వాటిని మీటితే వచ్చే శ్రావ్యమైన ధ్వని పేరే శృంగారం. అందుకే జీవితభాగస్వామి శరీరంతో పాటు భావాలనూ గౌరవించిన వారే శృంగారంలో సంపూర్ణ ఆనందాన్ని పొందుతుంటారు.

సెక్స్ భయాన్ని కలిగించదు

నేటి యువత ఆలోచనలు మరోలా ఉన్నాయి.

'సెక్స్ మనిషి అవసరాల్లో ఒకటి. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆనందానికి భయపడి నేను దూరంగా పారిపోను. మేము ఆధునిక యుగానికి ప్రతినిధులం. మేము శృంగారానికి భయపడే ప్రసక్తే లేదు. మేము జీవితంలో వేసే ప్రతి అడుగు మా అవసరాలను, కోరికలను, పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకున్నాకే వేస్తాం. ఇలా చెయ్యడంలో ఏమాత్రం తప్పులేదని నా అభిప్రాయం' అని చెప్పింది బి.కామ్ సెకండియర్ చదువుతున్న రూప.

పెళ్లికి ముందు అయినా, పెళ్ళికి తర్వాత అయినాసరే సెక్స్ నేటి యువతలో నైతిక విలువల పరిధిని దాటేసింది.

ఇష్టంలేని సెక్స్ ఎలా బాధిస్తుందనే విషయాన్ని రూప చాలా స్పష్టంగా చెప్పింది.

'ఇష్టంలేని సెక్స్ ఒక రకమైన బలాత్కారం లాంటిదే. రేప్ చేసినందుకు ఒక వ్యక్తికి ఎలాంటి శిక్ష విధిస్తారో దీనికీ అలాంటి శిక్షే విధించాలి. ఆ వ్యక్తి భర్తయినా సరే విడిచి పెట్టకూడదు. శారీరక సుఖాన్ని బలవంతంగా పొందాలని అనుకోవడం అవివేకం. దీనికి పార్టనర్స్ ఇద్దరూ ఇష్టపూర్వకంగా సంసిద్ధత వ్యక్తం చేయాలి'అని చెప్పింది.

ఇష్టంలేని సెక్స్

సబిత ఇష్టంలేని సెక్స్‌కి ఎన్నోసార్లు బలికావాల్సి వచ్చింది. సబిత గురించి ఆమె తరఫున కేసు వాదిస్తున్న భరత్ ఏమన్నారో చూద్దాం.

'నేనొక అడ్వకేట్‌ని కావడంతో నా దగ్గరకు ఇలాంటి కేసులు ఎన్నో వస్తుంటాయి. సబితది ప్రేమ పెళ్లి. ఆమె పెళ్ళై ఒక సంవత్సరం పూర్తి కాగానే ఆమెకు ఒక బిడ్డ పుట్టింది. నాలుగు సంవత్సరాల వైవాహిక జీవితంలో ఆమె ఎన్నో కష్టాలను చవిచూసింది. పెళ్లయిన సంవత్సరం వరకూ ఆమె భర్త ప్రేమ మత్తులో ఉన్న కారణంగా ఆమెను ఎంతో ప్రేమగా చూసుకునేవాడు. కానీ ఆ తర్వాత ప్రేమ మత్తు దిగిపోయి సబితపై విముఖత ఏర్పడింది'

'శారీరక సుఖం కోసం రాత్రులు వేశ్యలతో గడపడం మొదలుపెట్టాడు. తన భార్య కోరికను గుర్తించే ప్రయత్నం చేసేవాడు కాదు. క్రమంగా ఆమె తన కోరికను అణచుకోవడంలో సఫలీకృతురాలైంది. కానీ ఆమె ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా భర్త ఆమెను పొందాలనే మొండి పట్టుదలతో ఆమెను ఒప్పుకోవలసిందిగా బలవంతం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. అప్పుడు మొదలైంది సమస్య'

'భర్త కోరిక తీర్చడం భార్య కర్తవ్యం. అంటూ ఆమెను వేధించడం ఆమెకు బాధాకరంగా పరిణమించింది. ఆమె ఎంతగా నిరాకరిస్తే అతను అంతగా బలవంతపెట్టేవాడు. ఆమె తిరస్కృతిని తన పురుషత్వానికి ఒక సవాలుగా భావించాడు'

'అతడిలో అహంకారం బుసలు కొట్టసాగింది. దాంతో అతను ఆమెను బలవంతంగా అనుభవించేవాడు'అని చెప్పాడు.

'బలవంత పెట్టకూడదు'

> కారణం ఏదైనా సరే మనసులో చెలరేగిన కోరికను అణచుకునే ప్రయత్నం చేస్తే బాధ కలుగుతుంది. కానీ పార్టనర్ బలవంతం కారణంగా ఇష్టం లేకున్నా సెక్స్‌లో పాల్గొనవలసి వస్తే కలిగే బాధ, కోరికను అణచుకున్న కారణంగా కలిగిన బాధతో పోలిస్తే ఎన్నో రెట్లు అధికం

బ్రెజిల్ యూనివర్శిటీలో సైకాలజీ ప్రొఫెసర్‌గా పని చేస్తున్న ప్రొఫెసర్ జేమ్స్ డి.హెన్రీ రాసిన 'ఏ టెక్స్ట్ బుక్ ఆఫ్ సెక్సాలజీ' పుస్తకం ప్రపంచవ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ పుస్తకంలో 'సెక్స్ ఎంత ఆనందదాయకమో, బలాత్కారం అంత బాధాకరం. తన ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా బలాత్కరించిన పార్టనర్ విషయంలో ఇది వర్తిస్తుంది' అని హెన్రీ రాసాడు.

'ఇళ్లెన్ని ఉంటే సమస్యలన్నీ ఉంటాయి' అని అంటారు. అలాగే బెడ్‌రూంలు ఎన్ని ఉంటే సమస్యలు అన్ని ఉంటాయని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు. ఒకవేళ భార్యకుగానీ లేక భర్తకుగానీ సెక్స్‌పై ఆసక్తి తగ్గిపోయి 'భయం' మొదలైనప్పుడు ఆ సమస్యను తీవ్రమైందిగా గుర్తించాలి. దానికి సరైన పరిష్కారాన్ని కనుక్కోవాలి. కొంచెం అవగాహన, మరికొంచెం వివేకం, మరికొద్దిగా రాజీలను పాటిస్తే భార్యాభర్తల మధ్య సెక్స్ ఎంతో సంతోషంగా ఉంటుంది.

'కోరిక' కేవలం శరీరానికి మాత్రమే సంబంధించింది కాదు. ఇద్దరు వ్యక్తుల మనోభావాలకు సంబంధించిందని గుర్తించినప్పుడు సమస్యలు ఏర్పడవు.

ప్రకృతి మానవ శరీరాన్ని అద్భుతంగా సృష్టించింది. ఆ శరీరానికి సంబంధించిన భావనాత్మకమైన స్పర్శ పేరే 'సెక్స్'. ఆ స్పర్శను మరింత ఆనందమయం చేసుకోవాలేగానీ బాధాకరంగా మలచుకోకూడదు. ●

ఛలోక్తులు

భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ రొమాంటిక్ కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు.

భార్యను భర్త 'నేను ఒకవేళ చనిపోతే ఏమి చేస్తావు? ఎవరితో ఉంటావు?' అని అడిగాడు.

భార్య : 'నా చెల్లెలితో ఉంటాను. మీకు తెలుసు కదా తను జీవితాంతం పెళ్లి చేసుకోకూడదని నిర్ణయించుకుంది. ఒకవేళ నేను ముందు చనిపోతే మీరు ఎవరితో ఉంటారు?'

భర్త : నేను కూడా నీ చెల్లెలితో ఉంటాను.

●

ఒక అమ్మాయి (తన అక్కతో) : 'నేను స్కూల్‌కి వెళ్ళను'

అక్క : 'ఎందుకు?'

అమ్మాయి : 'దారిలో అబ్బాయిలు నన్ను ఏడిపిస్తున్నారు'

అక్క : 'సాకులు చెప్పకు. నేను కూడా అదే దారిలో రోజూ గుడికి వెళతాను. ఈ రోజు వరకు నన్ను ఎవరూ ఏడిపించలేదు'

●

భర్త : 'మనం ముంబై వెళ్ళినప్పుడు ఏ హోటల్‌లో ఉన్నామో గుర్తుందా?'

భార్య (కొంచెంసేపు ఆలోచించి ఆ తర్వాత) : 'కొంచెం ఆగండి, స్వూన్ చూసి చెబుతాను అంది.

●

బాయ్‌ఫ్రెండ్ : 'డార్లింగ్, మన ఎఫైర్ గురించి ఎవరికీ చెప్పకు'

గర్ల్ ఫ్రెండ్ : 'ప్రియతోనైతే తప్పకుండా చెబుతాను. అది ఎప్పుడూ 'నిన్ను ప్రేమించే పిచ్చోడు ఎవరు ఉంటారు' అని అంటూ ఉంటుంది'

●

సచిన్ (సంజీవ్‌తో) : 'నా బాస్ ఒక ప్రెగ్నెంట్ మహిళ కావడం నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది'

సంజీవ్ : 'ఎందుకు?'

సచిన్ : 'నాకు ఏ కొంచెం ఒంట్లో బాగోలేక పోయినా బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకునేందుకు సెలవు ఇచ్చేస్తుంది'

●

భార్య (వంటగదిలోంచి బయటికి వస్తూ) : 'ఏవండీ, ఈమధ్య నేను చాలా అందంగా కనిపిస్తున్నాను'

భర్త : 'అదెలా?'

భార్య : 'చూడండి నా అందాన్ని చూసి ఇప్పుడు రొట్టెలు కూడా ఎలా మాడిపోతున్నాయో'

●

మోహన్ : 'నీ భార్య చాలా పెద్దింటి నుండి వచ్చిందని విన్నాను'

రామ్మోహన్ : 'పెద్దింటి నుండి రావడం కాదు. పెద్ద కుటుంబాన్ని తనతో తీసుకువచ్చింది'

●

ఒక వృద్ధుడు (ఒక మహిళతో) : 'మీ కళ్లల్లో ఆకర్షణ ఉంది. మీరు ఇంకా 20 ఏళ్ల యువతిలాగే కనిపిస్తున్నారు'

మహిళ : 'అలాగా'

వృద్ధుడు : 'మీ కురులను చూస్తుంటే 18 ఏళ్ల యువతిగా, మీ పళ్లను చూస్తుంటే 16 ఏళ్ల అమ్మాయిలా అనిపిస్తున్నారు'

మహిళ : 'ఓహ్! ఒక నిజం చెప్పండి. నేను ఎన్నేళ్ళ వయస్కురాలిలా కనిపిస్తున్నాను?'

వృద్ధుడు : 'వీటన్నిటినీ కూడుకోండి' ●

VV/01_TEL/09



బ్రెస్ట్ కేన్సర్ విషయంలో ప్రజల్లో రకరకాల అపోహలు ఉన్నాయి. ఇది కేవలం ఆడవారికి మాత్రమే పరిమితమని, పురుషులకు ఈ వ్యాధి అసలు సోకదని రకరకాల నమ్మకాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. ఇలాంటి అపోహలు తొలగించడానికే ఈ ఆర్టికల్

బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అపోహలు, వాస్తవాలు

● నీరా కుమార్

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో ఇంద్రప్రస్థ అపోలో హాస్పిటల్‌లో డా॥ రమేష్ సరీన్ సీనియర్ సలహాదారులుగా పనిచేస్తున్నారు. బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కు సంబంధించి ప్రజల్లో ప్రచారంలో ఉన్న అపోహల గురించి ఆయనతో చర్చించినప్పుడు ఇలా వివరించారు.

అపోహ 1 : బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధి బారిన స్త్రీలు మాత్రమే పడతారు. పురుషులకు ఈ వ్యాధి సోకదు.

వాస్తవం : పురుషులకూ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు ఉన్నాయి. కాకపోతే ఒక 100 మంది మహిళలు ఈ వ్యాధి బారిన పడితే పురుషుల్లో ఒకరికి మాత్రమే ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంటుంది. పెద్ద వయసు పురుషుల్లో ఎవరికైనా బ్రెస్ట్‌లో తేడాగా అనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లి చూపించుకోవలసి ఉంటుంది. పురుషులకు బ్రెస్ట్ వ్యాధి సోకదు అని భావించి నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు.

అపోహ 2 : చిన్న వయసు మహిళలకు ఈ వ్యాధి సోకదు.

వాస్తవం : చిన్న వయసు మహిళలకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే పెద్ద వయసు మహిళల్లో ఈ అవకాశాలు మరింత ఎక్కువ. కింద ఇచ్చిన జాబితా ప్రకారం మహిళల్లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

30 సం. వరకు - 2,212 మందిలో ఒకరికి
40 సం. వరకు - 235 మందిలో ఒకరికి
50 సం. వరకు - 54 మందిలో ఒకరికి
60 సం. వరకు - 23 మందిలో ఒకరికి
70 సం. వరకు - 14 మందిలో ఒకరికి
80 సం. వరకు - 10 మందిలో ఒకరికి

ప్రతి 8 మంది మహిళల్లో ఒకరికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి 40 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత మహిళలంతా ప్రతి ఏడాది మైమోగ్రాం చేయించుకోవడం ఎంతో అవసరం. అలా చేస్తే ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి ప్రారంభ దశలోనే వ్యాధిని గుర్తించి తగిన చికిత్స చేయించే అవకాశం ఉంటుంది.

అపోహ 3 : బ్రెస్ట్‌లో ఏదైనా గడ్డ ఏర్పడితే దాన్ని కేన్సర్ గడ్డగా అనుకోవాలి.

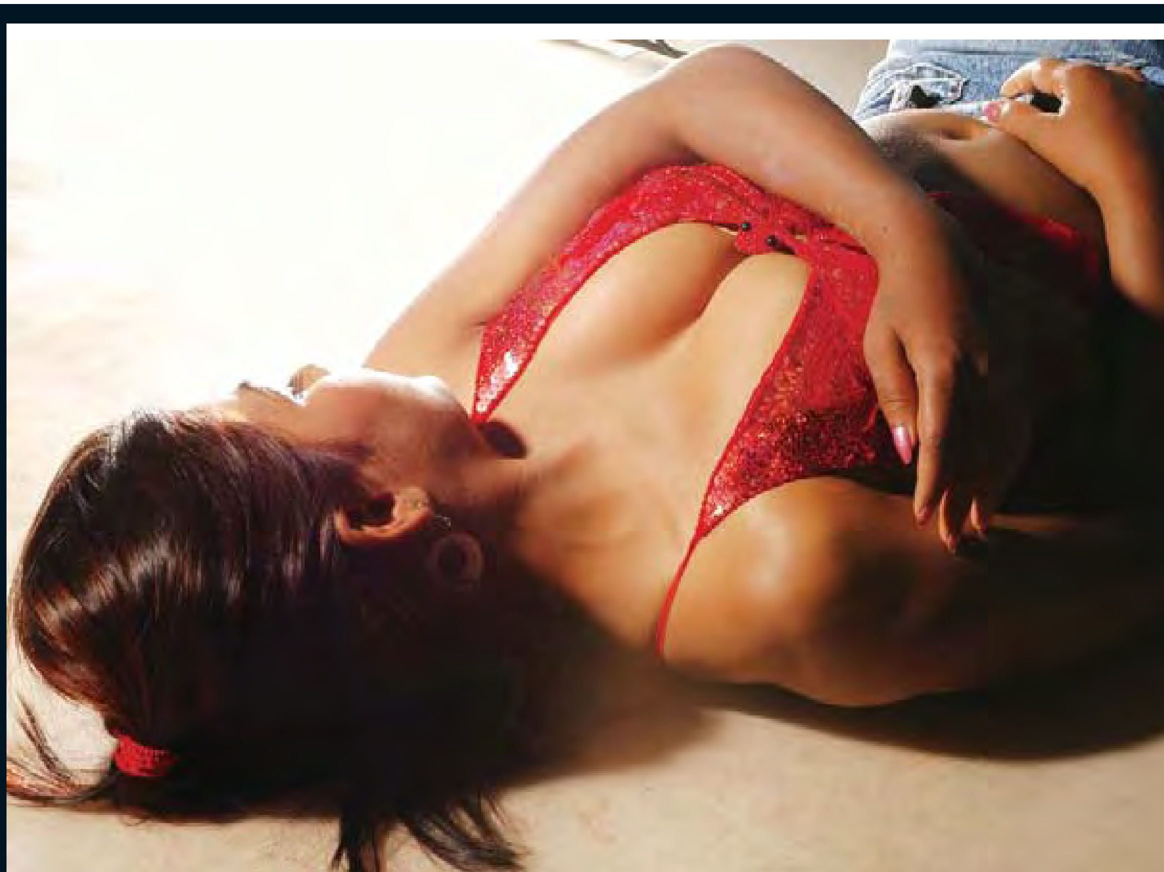
వాస్తవం : బ్రెస్ట్‌లో వచ్చే గడ్డల్లో దాదాపు 80 శాతం కేన్సర్ గడ్డలు కానేకావు. ఈ శాతాన్ని, వయసును పరిగణనలోకి తీసుకుంటే పెరగడమో లేక తగ్గడమో జరుగుతుంది. బ్రెస్ట్‌లో గడ్డలు ఏర్పడినట్టు గుర్తించిన వెంటనే నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండా ఒక మంచి డాక్టరును సంప్రదించాలి.

అపోహ 4 : రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ ఉన్న మహిళలకు మాత్రమే ఈ వ్యాధి సోకుతుంది.

వాస్తవం : బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకిన ఒక 100 మంది మహిళలను తీసుకుంటే వారిలో 80 మంది మహిళలు రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ లేనివారే. వారి కుటుంబంలో ఈ వ్యాధి సోకినవారు లేదా రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ ఉన్న వారు అంటూ ఉండరు. రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ లేని మహిళల్లోనూ బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధి ఎందుకు సోకుతుందనేది ఇంకా తేల్చాల్సిన విషయం.

అపోహ 5 : బర్త్ కంట్రోల్ పిల్స్ తీసుకుంటే బ్రెస్ట్ కేన్సర్ పెరుగుతుంది.

వాస్తవం : ప్రస్తుతం ఉన్న సమాచారం ప్రకారం 10 సంవత్సరాలపాటు బర్త్ కంట్రోల్ పిల్స్ తీసుకున్నాసరే కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉండదు. కానీ 20 సంవత్సరాలక్రితం బర్త్ కంట్రోల్ పిల్స్ తీసుకున్నవారి విషయంలో రిస్క్ ఎక్కువగా ఉండేది. అప్పుడు ఈ పిల్స్‌లో



ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరోన్ హార్మోన్లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉండేవి. ఎన్నో పరిశోధనలు నిర్వహించిన తర్వాత ఈ హార్మోన్లను పిల్స్‌లో అతి తక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టారు. ప్రస్తుతం బర్త్ కంట్రోల్‌కు అవసరమైన తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే ఉయోగిస్తున్నారు.

అపోహ 6 : బ్రెస్ట్ కంట్రోల్ ఒక అంటువ్యాధి. ఈ వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మ జీవులు గాలిలో వ్యాపించి ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి సోకిన వారితో కలిసి ఒకే కప్పులో టీ, కాఫీ లాంటివి తాగినప్పుడు ఈ వ్యాధి అవతలివారికి సోకుతుంది.

వాస్తవం : బ్రెస్ట్ కేన్సర్ అంటువ్యాధి ఎంత మాత్రమూ కాదు. బ్రెస్ట్ టిష్యూకు సంబంధించి కణాలు అసంఖ్యాకంగా వృద్ధి చెందిన కారణంగా బ్రెస్ట్‌లో కేన్సర్ గడ్డలు ఏర్పడడాన్ని 'బ్రెస్ట్ కేన్సర్' అని అంటారు. ఒక మహిళ బ్రెస్ట్‌లో వచ్చిన మార్పులు మరో మహిళపై ఎలాంటి ప్రభావాన్నీ చూపలేవు.

అపోహ 7 : నేను మైమోగ్రాం చేయించుకోవలసిన అవసరమే లేదు. నాకు ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలేవీ లేవు.

వాస్తవం : 40 సంవత్సరాలు దాటిన ప్రతి మహిళ ఏడాదికి ఒకసారి మైమోగ్రాం తప్పకుండా చేయించుకోవాలి. ఆ లక్షణాలేవీ లేకున్నా కూడా ఇది చేయించుకోవాలి. మైమోగ్రాంతో కేన్సర్ అతి సూక్ష్మ పరిమాణంలో ఉన్నప్పుడే కనుగొనే వీలుంటుంది.

అపోహ 8 : మైమోగ్రాం నొప్పిని కలగజేస్తుంది.

వాస్తవం : స్తనాన్ని రెండు ప్లేట్ల లాంటి వాటి మధ్య ఉంచి ఒత్తిడికి గురిచేస్తారు. దాంతో కొద్దిగా అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే చేస్తారు.

అపోహ 9 : మైమోగ్రాంతో ద్వారా బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను నివారించవచ్చు.

వాస్తవం : మైమోగ్రాంతో బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌ను నివారించడం సాధ్యం కాదు. కానీ వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించవచ్చు.

అపోహ 10 : బిడ్డకు చనుబాలిచ్చిన వారికి వ్యాధి సోకదు.

వాస్తవం : అలాంటిదేమీ లేదు. పాలిచ్చే తల్లులకు ఈ వ్యాధి సోకే అవకాశాలు తక్కువ అని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది. కానీ ఇది ఇంకా నిర్ధారించవలసి ఉంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ పాలిచ్చే తల్లులకు ఇతర మహిళల కంటే కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ.

అపోహ 11 : చనుమొనల నుండి ద్రవపదార్థం లాంటిది ఏదైనా స్రవిస్తూ ఉన్నట్టయితే అది బ్రెస్ట్ కేన్సర్ లక్షణంగా భావించాలి.

వాస్తవం : అన్ని సందర్భాల్లో అలా కాకపోవచ్చు. స్రవించే ద్రవపదార్థం తెలుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ లేదా పారదర్శకంగా ఉంటే అది కేన్సర్ కాదు.

అలాకాకుండా స్రవించే పదార్థం రక్తవర్ణంలోనో లేక నీరు లాగానో స్రవిస్తూ ఉన్నట్టయితే అబ్‌నార్మల్ అని భావించవలసి ఉంటుంది. అయినప్పటికీ రక్తంతో కూడుకున్న స్రావాల్లోనూ 10 శాతం కేన్సర్ కేసులు ఉండవు. అయినప్పటికీ నిపుల్స్ నుండి డిశ్చార్జి సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు డాక్టర్‌ను తప్పకుండా సంప్రదించాలి. డిశ్చార్జి ఎరుపు, గులాబీ, తెలుపు లేక నలుపు రంగులో ఉన్నా, నిపుల్స్‌ను ప్రెస్ చేయనప్పటికీ ద్రవపదార్థం స్రవిస్తుంటే ఒక వైపునుండే డిశ్చార్జి అవుతున్నా ఆ విషయాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవాలి. పాలు కానీ ఇతర ఏ ద్రవపదార్థం డిశ్చార్జి అవుతున్నా దాన్ని సీరియస్ సమస్యగానే భావించాలి.

అపోహ 12 : కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకునేవారికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ ఎక్కువ.

వాస్తవం : హైడ్రేటెడ్ ఫుడ్ తినేవారికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ ఎక్కువ అంటూ ఏమీ ఉండదు. కానీ ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు, ఊబకాయం ఉన్న వారికి రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. హైడ్రేటెడ్ ఫుడ్ తిన్నప్పటికీ సన్నగా ఉన్నవారికి అంత రిస్క్ ఉండదు. కొవ్వు ఫిమేల్ హార్మోన్స్‌ను తయారు చేస్తుంది. ఈ ఫిమేల్ హార్మోన్లకు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌తో సంబంధం ఉంటుంది.

అపోహ 13 : రెండు పెగ్గులకంటే ఎక్కువ వైన్ సేవించే మహిళల్లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ తక్కువగా ఉంటుంది.

వాస్తవం : రెండు పెగ్గులకంటే ఎక్కువ మోతాదులో వైన్ సేవించే మహిళలకు బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వైన్‌లో ఉన్న కాలరీల కారణంగా మహిళల బరువు పెరుగుతుంది. దాంతో ఓవరీస్‌లో ఎక్కువ మోతాదులో ఫిమేల్ హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. అది బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కి దారి తీస్తుంది.

అపోహ 14 : అండర్‌వేర్, బ్రా ధరించేవారికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకుతుంది.

వాస్తవం : అండర్‌వేర్, బ్రాకు బ్రెస్ట్ కేన్సర్‌కు ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు.

అపోహ 15 : చిన్న సైజ్ బ్రెస్ట్ ఉన్న వారికి బ్రెస్ట్ కేన్సర్ సోకదు.

వాస్తవం : ఇది నిజం కాదు. కానీ పెద్ద సైజు వక్షోజాలున్న మహిళల్లో బ్రెస్ట్ కేన్సర్ రిస్క్ తక్కువగా ఉంటుంది.

వాస్తవం 16 : బ్రెస్ట్ కేన్సర్ వ్యాధి సోకితే బ్రెస్ట్‌ను పూర్తిగా తొలగిస్తారు.

వాస్తవం : ఇది నిజం కాదు. ప్రారంభ దశలో ఈ వ్యాధిని గుర్తిస్తే అవసరమైన భాగాన్ని మాత్రమే తొలగిస్తారు. అలా మిగిలిన భాగాన్ని సంరక్షిస్తారు.

వ్యక్తిగత సమస్యలు

ప్ర : నాకు 18 సంవత్సరాలు. నేను డిగ్రీ ఫస్ట్ ఇయర్ చదువుతున్నాను. గత కొన్ని నెలలుగా ఒక అబ్బాయి నన్ను చాలా ఇబ్బంది పెడుతున్నాడు. కాలేజీకి వెళుతున్న నా దారికి అడ్డుగా వచ్చి నిల్చుంటాడు. ఒక్కోసారి బైక్ మీద కూర్చోమని మొండికేస్తాడు. నేను నా స్నేహితురాళ్ళతో ఉన్నప్పుడు దూరం నుండి అశ్లీల చేష్టలు చేస్తుంటాడు. నాకు అతనిలో ఏమాత్రం ఆసక్తి లేదు. ఇది తెలిసి కూడా అతను నన్ను వెంబడించడం మానడం లేదు. మా ఇంట్లో వాళ్ళు చాలా స్ట్రిక్ట్. వారికి ఈ విషయం తెలిస్తే నన్ను చదువు మాన్పించి ఇంట్లో కూర్చోపెడతారు. నేను ఏం చెయ్యాలి?

జ : మీరు చెబుతున్న అబ్బాయి అనుచిత చేష్టలకు మీరు మొదట్లోనే గట్టిగా వార్నింగ్ ఇచ్చి ఉండవలసింది. కానీ మీరు ఈ రోజు వరకు మౌనంగా ఉన్నారు. మీరు మౌనంగా ఉండడంతో అతను రెచ్చిపోతున్నాడు. కాబట్టి మరోసారి అతను మీకు ఎదురుపడి వికృత చేష్టలు చేస్తే అతన్ని కోపంతో 'గట్టిగా ఇలాంటి పనులు చేయ'ద్దని చెప్పండి. అతనంటే మీకు ఎలాంటి ఆసక్తి లేదని స్పష్టం చేయండి. మీరు గట్టిగా జవాబు ఇస్తే అతను తప్పకుండా మిమ్మల్ని వెంబడిం చడం మానేస్తాడు. అయినా అతను దారికి రాకపోతే మీ గురించి బాగా తెలిసిన వారికి ఈ విషయం చెప్పండి.

●

ప్ర : నేను 25 ఏళ్ళ వివాహితను. నా పెళ్ళై రెండు నెలలయింది. నా భర్త నన్ను ఎంతో ప్రేమిస్తారు. కానీ నేను ఒక తీవ్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. ఎవరికీ చెప్పుకోలేకపోతున్నాను. మా ఫస్ట్ నైట్ రోజున సెక్స్‌లో నాకు చాలా నొప్పి కలిగింది. ఇప్పటికీ ఈ సమస్య వెంటాడుతోంది. ఈ విషయం నా భర్తకు చెప్పలేకపోతున్నాను. నా భర్త నా కంటే 10 సంవత్సరాలు పెద్ద. ఈ కారణంగానే నొప్పి కలుగుతోందా?

జ : సెక్స్‌లో అందులోనూ ముఖ్యంగా శోభనం రాత్రి నొప్పి కలగడం సహజమే. కొద్ది కాలం గడిస్తే ఆ పరిస్థితి ఉండదు. నొప్పి కలగడం కంటే మీరు ఆ భావనతో ఎక్కువ భయపడుతున్నారని తెలుస్తోంది. అందుకే మీరు సెక్స్ సమయంలో మామూలుగా ఉండలేకపోతున్నారు. ఇబ్బంది భావన రానీయకుండా సెక్స్‌లో మామూలుగా ఉండగలిగితే అది ఎంతో హాయిని కలిగిస్తుంది. మీ భర్త వయసులో పెద్ద వారు కాబట్టి ఆ కారణంగా సమస్య వస్తోందన్న భావన మీ మనసులో నుండి తొలగించేయండి.

●

ప్ర : నేను 40 సంవత్సరాల వివాహితను. మాది ఉమ్మడి కుటుంబం. మా మరిది భార్య ఉద్యోగం చేస్తుంది. పెళ్ళి అయ్యి 2 సంవత్సరాలు కావస్తున్నా ఆమె ఇంటికి సంబంధించిన ఎలాంటి బాధ్యతలు తీసుకోదు. ఇంటి బాధ్యత అంతా నాపైన, మావారి పైన పడుతోంది. అంతా మేము చేస్తున్నా మా అత్తగారు నన్ను ఎప్పుడూ మెచ్చుకోదు. నేను ఈ విషయం నా భర్తతో చెబితే 'దాంతో ఏముందిలే, నిన్ను మెచ్చుకున్నా మెచ్చుకోకపోయినా నీ బాధ్యత నువ్వు ఎలాగూ నిర్వహిస్తావు కదా' అని అంటారు.

నా భర్త మా ఇంట్లో వాళ్ళకి వ్యతిరేకంగా ఒక్క మాట కూడా వినడానికి ఇష్టపడరు. ఏమైనా ఎక్కువ చెబితే నాపైనే రెచ్చిపోతారు. నేను ఏం చేయాలో చెప్పండి?

జ : మీ మరిది భార్య ఇంటి బాధ్యతలను అర్థం చేసుకోవాలి. బహుశా ఆమెకు ఎవరూ ఈ విషయం తెలిసేలా చెప్పి ఉండక పోవచ్చు. ఉద్యోగం చేస్తున్నా ఇంటి బాధ్యతలను నిర్వహించడం తప్పనిసరి. ఇప్పటికీ మించిపోలేదు. మీరు పెద్దవారు కాబట్టి ఆమెకు ఈ విషయం చెప్పవచ్చు. అయినప్పటికీ ఆమె ఈ విషయం పట్టించుకోకపోతే మీరు ఒక పనిమనిషిని పెట్టుకోండి. దాంతో మీకు ఎంతో విశ్రాంతి లభిస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకు మీరు ఈ విషయంలో మీ భర్తతో గొడవ పడకండి. అకారణంగా మీ మధ్య ఒత్తిడి చోటు చేసుకుంటుంది.

●

ప్ర : నేను 42 సంవత్సరాల మహిళను. నాకు పెళ్ళీడుకు వచ్చిన ఇద్దరు కూతుళ్లు ఉన్నారు. పెళ్ళైన కొత్తలో మా దాంపత్యజీవితం ఎంతో సంతోషంగా ఉండేది. ఒకసారి నాకు మాఆయనకి ఎవరితోనో సంబంధం ఉన్నట్లు తెలిసింది. మొదట్లో సిగ్గు కారణంగా నేను ఈ విషయాన్ని తేలిగ్గా తీసుకుని ఆయనే దారికి వస్తారులే అని భరిస్తూ వచ్చాను. కాని మా పిల్లలకి పెళ్లి వయసు వచ్చినప్పటికీ తన ప్రవర్తన మార్చుకోవడం లేదు. చివరికి పోట్లాడి కూడా చూసాను. అయినా అది ఎలాంటి ప్రభావం చూపించ లేదు. ఈయన మారడానికి నేను ఏం చేయాలో చెప్పండి?

జ : పెళ్ళైన మొదట్లో మీ దాంపత్యజీవితం బాగుందని, ఇంటి వ్యవహారాల విషయంలో అంకిత భావంతో ఉన్నారని మీరు అంగీకరిస్తున్నారు. అయితే మీ నుండి విముఖుడై బయట సంతోషం



వెతకాల్సి రావడానికి కారణం ఏమై ఉంటుంది? మీరు ఉదాసీనంగా ఉన్న కారణంగా ఆయన బయటి సుఖం కోసం వెతకడం లేదు కదా? మీరు సరైన కారణం తెలుసుకొని దానిని తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి. అప్పుడే తప్పు దారి పట్టిన అతను మారే అవకాశం ఉంటుంది. మీరు పోట్లాడడం మానేసి అతని మనసు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఆయన మూడ్ బాగున్న సమయం చూసి 'పిల్లలు పెళ్ళీడుకు వచ్చారు. మన సంతోషాలకంటే వారి గురించి మనం ఎక్కువ పట్టించుకోవాలి ఒకవేళ మీ వ్యవహారం గురించి నలుగురికీ తెలిస్తే పిల్లల పెళ్ళిళ్లు కుదర్చడం ఎంతో కష్టమౌతుంది' అని ఆయనకి నచ్చజెప్పండి.

●

ప్ర : నేను 24 ఏళ్ళ వివాహిత యువకుడిని. ఒక సంవత్సరం పాపకు తండ్రిని. మేము ఒక గ్రామంలో ఉంటాం. నన్ను ఒక అమ్మాయి ప్రేమిస్తోంది. పెళ్ళి చేసుకోమని బలవంతం చేస్తోంది. ఆమె మొండితనంతో ఆమె ఇంటి వాళ్ళు కూడా విచారపడుతున్నారు. పెళ్ళి ముందు నేను ఆమెకు ఆకర్షితుడినయ్యాను. ఆమె సంపన్న కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయి. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. నేను పెళ్ళి చేసుకుని స్థిరపడ్డతర్వాత ఆమె పిచ్చిదానిలా ప్రవర్తిస్తోంది. అప్పుడప్పుడు ఫోన్‌లో తనని పెళ్ళి చేసుకోమని, లేదంటే తాను ఆత్మ హత్య చేసుకుంటూనని మెసేజ్‌లు పంపిస్తుంటుంది. నేను ఏం చెయ్యాలి?

జ : మీరు వివాహితులు కాబట్టి ఆ యువతి ప్రస్తావనను పట్టించుకోవనవసరం లేదు. ఆమెకు దూరంగా ఉండండి. ఆమె ఇంటికి దూరంగా ఏదైనా ఇల్లు తీసుకోండి. మీ మొబైల్ నెంబరు మార్చెయ్యండి. ఆమె పిచ్చి దానంతట అదే వదిలిపోతుంది.

●

మీ సమస్యలకు సమాధానాలు "గృహశోభ"లోనే ప్రచురించబడతాయి. ఇందుకోసం చిరునామా వ్రాసి స్టాంపు అంటించిన కార్డు గానీ, ఏ విధమైన డబ్బుగాని పంపవద్దు.
మీ సమస్యలను మాకు పంపవలసిన చిరునామా :'వ్యక్తిగత సమస్యలు' గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

మెరిసిపోయే ముఖానికి ఇంట్లోనే ఫేస్ ప్యాక్‌లు

అందమైన ముఖం ఎవరికైనా నచ్చుతుంది. ముఖాన్ని కాంతివంతం చేసుకుంటే అది వ్యక్తిత్వంపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది. మీ ముఖంలో మెరుపు రావాలంటే కొన్ని ఉపాయాలు మీకు తెలిసి ఉండాలి. అవేమిటో చూద్దాం.

యాంటీఫోర్స్ ప్యాక్

ఒక చిన్న టమాటా తురుముకుని అందులో ఒక పెద్ద చెమ్చా బార్లీ పిండిని, కొన్ని చుక్కలు నిమ్మరసాన్ని కలపాలి. దానిని ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. రెండు నెలల వరకు వారానికి ఒకసారి ఈ ప్యాక్‌ను వేసుకోవాలి. చర్మంలో బిగువు తీసుకురావడానికి ఒక అరటిపండును బాగా పిసికి అందులో 2 పెద్ద చెమ్చాల శనగపిండి, ఒక గుడ్డులోని పచ్చసొనను తీసేసి తెల్లభాగాన్ని అందులో కలపాలి. ఈ ప్యాక్‌ను ముఖంపై 15 నిమిషాలు ఉంచుకుని, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖాన్ని కడగాలి. వారానికి ఒకసారి ప్యాక్ వేసుకోవాలి.



స్కిన్ టైట్‌నింగ్ ప్యాక్

ఒక పీచ్ పండులో టెంకను తీసేసి దానిని గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. దీనిలో కొన్ని చుక్కల ఆలివ్ ఆయిల్‌తోపాటు ఒక గుడ్డులోని తెల్లభాగాన్ని కలపాలి. ఈ ప్యాక్‌ను ముఖంపై 20 నిమిషాల పాటు ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి.

ఒక పెద్ద బంగాళాదుంప రసం, 2 పెద్ద చెమ్చాల బార్లీ పిండి, ఒక చిన్న చెమ్చా తేనె, గుడ్డులోని పచ్చసొనను కలుపుకోవాలి. పచ్చిపాలతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ఈ ప్యాక్‌ను 10 నిమిషాల పాటు ముఖంపై ఉంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత చల్లని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. రోజ్‌వాటర్‌లో దూది ముంచి దానిని ముఖం అంతటా అద్దాలి.

ప్రొటీన్ ప్యాక్

ఒక పెద్ద చెమ్చా మినపప్పును రాత్రంతా నీళ్లల్లో నానబెట్టాలి. ఉదయం మెత్తగా రుబ్బుకుని దానిని ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. అర్ధగంట తర్వాత ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. దీంతో ముఖానికి తగినంత పోషణ, తేమ లభిస్తాయి. చర్మం బ్లీచ్ అవుతుంది.

యాంటీ సన్‌బర్న్ ప్యాక్

పాలు, పెరుగు రెండూ సహజ యాంటీ సన్‌బర్న్‌లు. ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒకదానిలో దూదిని ముంచి ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత ముఖాన్ని చల్లని నీటితో కడుక్కోవాలి.

ఒక బొప్పాయి ముక్క, ఒక పెద్ద చెమ్చా పెరుగు, 2 చెమ్చాల బార్లీ పిండి కలుపుకుని ముఖానికి, మెడకు ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత ముఖాన్ని కడుక్కుని టోనర్‌ను ఉపయోగించాలి. రోజ్ వాటర్ కూడా ముఖానికి రాసుకోవచ్చు.

ముడతలు తొలగించే ప్యాక్

మెత్తగా పిసికిన ఒక కీరా, ఒక గుడ్డులోని తెల్లభాగం, 2 పెద్ద చెమ్చాల మయోనీజ్, ఒక చిన్న చెమ్చా ఆలివ్ ఆయిల్‌తోపాటు కలిపి ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఈ ప్యాక్‌ను కడిగేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్‌ను వారానికి 3, 4 సార్లు వేసుకోవాలి.

తేనె, నిమ్మరసం, వెజిటబుల్ ఆయిల్‌ను కలిపి ముఖంపై పదినిమిషాలపాటు ప్యాక్‌లా వేసుకుని ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది పొడి చర్మానికి చాలా మంచిది. ఇంట్లో ఫేషియల్ చేసుకున్న తర్వాత ఈ ప్యాక్‌ను వేసుకోవాలి.

ఆయిల్ కంట్రోల్ ప్యాక్

యాపిల్‌ను తురిమి ముఖానికి రాసుకుని 20 నిమిషాల తర్వాత చల్లని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి. ఇది జిడ్డు చర్మానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఆల్ఫా హైడ్రాక్సైడ్ ప్యాక్

ముఖం, మెడ, చేతులను పచ్చిపాలతో శుభ్రం చేసుకుని ఆల్ఫా హైడ్రాక్సైడ్‌లో దూదిని ముంచి ముఖానికి అద్దుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత కడుక్కోవాలి. ●

ఐడియల్ ఫిగర్ సొంతం చేసుకోవాలని అందరికీ ఉంటుంది. స్త్రీ సౌందర్యం గురించి ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు మాత్రం ముందుగా వక్షోజాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. నిండైన ఎద స్త్రీ సౌందర్యానికి వన్నె చేకూరుస్తుంది. అందుకే వక్షోజాలు వదులై, జారిపోయినా లేదా వదులైన కారణంగా మరీ పెద్దగా తయారైనా స్త్రీలు హీన భావనకు గురవుతారు. ఇది సాధారణంగా జరిగే విషయం.

గర్భావస్థలో, పిల్లలకు పాలిచ్చే స్థితిలో స్తనాల పరిమాణంలో పెరుగుదల సర్వసాధారణం. కానీ వీటి పెరుగుదలకు కొన్ని అసాధారణ కారణాలుంటాయి

వక్షోజాలు పెరగడం ఒక వ్యాధి కాదు

● పునీత



బ్రెస్ట్ ఎన్‌లార్జ్ కావడాన్ని ఒక వ్యాధిగా పరిగణించ కూడదు. జన్యు కారణాలతో ఇలా జరుగు తుంటుంది. తల్లి వక్షోజాలు పెద్ద విగా ఉంటే కూతురి వక్షో జాలు కూడా పెద్దవిగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. వక్షోజాల పెరుగుదల శరీరంలోని హార్మోన్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. 12-15 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్న బాలికల్లో జరిగే మార్పులతో పాటు హార్మోన్లలోనూ మార్పులు వస్తాయి. ఈ కారణంగా వారి వక్షోజాల్లో మార్పులు ఏర్పడతాయి.

వక్షోజాలు ఎందుకు పెరుగుతాయి?

స్తనాల్లో కొవ్వు పేరుకోవడం, స్తనగ్రంధులు పెద్దవి కావడం, స్తన పరిమాణం పెరగడంతో వాటి ఆకారం కూడా పెరుగుతుంది.

స్తనాల సైజు ఇంత వరకూ పెరగాలని ఒక నిర్దిష్ట పరిమాణం అంటూ ఏదీ లేదు. రెండు స్తనాలూ ఒకే ఆకారం కలిగి ఉండాలనే నియమం కూడా ఏదీ లేదు. కుడి చేత్తో పనులు చేసే వారి కుడివైపు స్తనం పెద్దగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఎడమ చేతితో పనిచేసే వారి ఎడమ స్తనం పెద్దగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

బాడీ హార్మోన్ల కారణంగా స్తనాల పరిమాణం పెరగడం ఒక సాధారణ విషయం. ఇలాంటి స్థితిలో రెండు స్తనాల పరిమాణంలో తేడా 10 శాతం వరకు ఉంటుంది. కొందరు మహిళల్లో రుతుక్రమం ప్రారంభం అవుతూనే స్తనాలు పరిమాణంలో పెరిగి నెలసరి పూర్తయిన వెంటనే పూర్వపు స్థితికి చేరుకుంటాయి.

గర్భావస్థలోనూ, పాలిచ్చే తల్లుల విషయంలో వక్షోజాల పరిమాణం పెరుగుతుంది. కానీ రెండు స్తనాల పరిమాణంలో కొట్టొచ్చినట్టుగా తేడా ఉంటే ఏమాత్రం ఆలస్యం చెయ్యకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

కొన్ని అసాధారణ కారణాలతో వక్షోజాల

పరిమాణం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. బ్రెస్ట్‌లో గడ్డలు ఏర్పడినప్పుడు, చీము ఏర్పడినప్పుడు లేదా హార్మోనల్ డిజార్డర్స్ ఏర్పడ్డప్పుడు బ్రెస్ట్ సైజులో మార్పులు వస్తాయి. పరిమాణం పెరుగుతుంది. స్తనాలు పెరిగినప్పుడు చేసే సర్జరీని 'బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీ' అంటారు. ఈ సర్జరీ తర్వాత నిండుగా, ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తారు.

టీనేజీ అమ్మాయిలు పెద్ద వక్షోజాలపై ఆకర్షితులవుతుంటారు. కానీ వయసు పైబడ్డాక లేదా ఊబకాయం వచ్చినా కొందరు మహిళల్లో పెద్ద స్తనాల కారణంగా ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అలాంటి వారికి నడిచినప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు లేక తుమ్ము వచ్చినా ఒక సమస్యగా అనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య నుండి బయటపడడానికి 'బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీ' చేయించుకోవలసిందిగా డాక్టర్లు సూచిస్తారు. సర్జరీతో బ్రెస్ట్‌కు నిండైన, ఆకర్షణీయమైన ఆకారం ఏర్పడుతుంది.

కానీ సర్జరీ మొదలుపెట్టే ముందు రోగి వివిధ రకాల పరీక్షలు చేయించుకోవలసి ఉంటుంది. థైరాయిడ్, డయాబెటీస్ లాంటివి ఉన్నాయో లేవోనని పరీక్షిస్తారు. కొన్ని రకాల వ్యాధులతో స్త్రీలు లావుగా మారడమేకాదు వారి వక్షోజాలు పెరుగుతాయి. వీలైనంత వరకు డాక్టర్లు సమస్య పరిష్కారానికి సర్జరీ వరకు వెళ్లకుండా మందులతో నయం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. లైపోసక్షన్‌తో కూడా సమస్యను పరిష్కరించ వచ్చు.

డా॥ సీమ ఈ విషయమై మాట్లాడుతూ 'వయసులో ఉన్న యువతులు బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీకి రావడం చాలా అరుదు. సాధారణంగా 35-40 సంవత్సరాల మహిళలే ఈ సర్జరీ కోసం వస్తుంటారు. ఇది కాస్మటిక్ సర్జరీ. అందుకే దీనికి పెద్దగా ఆదరణ లేదు' అని చెప్పారు.

బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీ అంటే ఏమిటి?

ఈ సర్జరీతో స్త్రీలు కోరుకున్న విధంగా వారి స్తన పరిమాణాన్ని చిన్న దిగా చేస్తారు. ఈ సర్జ రీలో స్తనాలకు సం బంధించి ఒరిజనల్ టిష్యూను కొంతమేర కట్ చేస్తారు. ఈ సర్జరీ చాలా కష్టమైనది. అయి నప్పటికీ అనుభవజ్ఞుడైన డాక్టర్‌తో చేయించు కుంటే తప్పకుండా ఫలితం ఉంటుంది.

సర్జరీ తర్వాత కాంప్లికేషన్స్

ఇతర సర్జరీల మాదిరిగానే బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీ కూడా ఒక సాధారణ సర్జరీనే. కానీ కొన్ని సందర్భాలలో సర్జరీ తర్వాత మరిన్ని కాంప్లికేషన్స్ రావడం మొదలవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, బ్లీడింగ్ అనస్థీషియా రియాక్షన్లు, నిపుల్స్ దగ్గర గాయాలేర్పడడం, స్తనాలపై సర్జరీ మార్క్స్ ఏర్పడడం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. అయినా యాంటీబయోటిక్స్ సహాయంతో వీటిని నివారించవచ్చు. రికవరీకి కూడా ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

కౌన్సిలింగ్ : సర్జరీకి ముందు డాక్టర్ రోగికి కౌన్సి లింగ్ ఇస్తాడు. సర్జరీని సర్జన్లే నిర్వహిస్తారు. సర్జరీ తర్వాత ఎదురయ్యే కాంప్లికేషన్స్ గురించి రోగికి ముందే తెలియచేస్తారు. రోగి అన్ని రకాలుగా సంతృప్తి చెందిన తర్వాతే సర్జరీని మొదలుపెడతారు. సర్జరీ తర్వాత బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ వద్దని రోగికి చెబుతారు.

సర్జరీకి అయ్యే ఖర్చు : దేశంలోని అన్ని ప్రముఖ నగరాల్లోని హాస్పిటల్స్‌లో సర్జరీ సౌకర్యం ఉంది. ఇది ఖరీదైన సర్జరీ ఏమీ కాదు. 20 వేల రూపాయల నుండి 70 వేల రూపాయల వరకు ఖర్చు కావచ్చు. రోగి 3-4 రోజులు హాస్పిటల్‌లో ఉంటే సరిపోతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో 'లైపోసక్షన్'తో వక్షోజాల ఆకారాన్ని తగ్గించే వీలుంటుంది. కానీ ఖర్చు మాత్రం ఎక్కువ. సర్జరీ తర్వాత ధరించేందుకు రోగికి ఒక ప్రత్యేక బ్రాసరీ ఇస్తారు. దీన్ని లైపోసక్షన్ చేయించుకున్నవారు మాత్రమే వేసుకోవాలి.



ఈ విషయమై డా॥ సీమ మాట్లాడుతూ 'సరైన ఫిట్టింగ్ ఇవ్వని బ్రాసరీ ధరిస్తే బ్రెస్ట్ ఎన్‌లార్జ్ అవుతుంది. మహిళల్లో చాలామందికి తమ కరెక్ట్ సైజ్ ఎంతో తెలియదు. ఇది విచారించవలసిన విషయం. లార్జ్ బ్రెస్ట్ ఉన్న మహిళలు సరైన కప్ సైజ్ బ్రాసరీలనే ధరించాలి. అప్పుడే స్తనాలకు సరియైన సపోర్ట్ లభిస్తుంది.

సరైన ఆకారం ఉన్న బ్రాసరీని ధరించడం ఒక రకమైన చికిత్సలాంటిదే, కానీ ఈ విషయంలో మహిళలు తమకు ఎలాంటి బ్రాసరీ నప్పుతుందో తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది' అని చెప్పారు.

సెల్ఫ్ ఎగ్జామినేషన్

బ్రెస్ట్ ఎన్‌లార్జ్ అయినప్పుడు మొట్టమొదట వచ్చే సమస్య 'డిటెక్షన్ ఆఫ్ డిసీజ్'. బ్రెస్ట్‌లో చిన్న చిన్న గడ్డలు ఏర్పడితే మహిళలు వాటిని గుర్తించలేకపోవచ్చు. చిన్నగా ఏర్పడిన ఈ గడ్డలే క్రమంగా కేన్సర్ వ్యాధిగా పరిణమిస్తాయి.

కాబట్టి ప్రతి నెలా పీరియడ్స్ ముగిసిన నాలుగైదు రోజులకు మహిళలు 'సెల్ఫ్ ఎగ్జామి నేషన్' చేసుకోవల్సి ఉంటుంది. ఏమైనా అను మానాలు కలిగితే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ●

సిగ్గుపడాల్సిన పని లేదు

బ్రెస్ట్ ఎన్‌లార్జ్ అయినప్పుడు సిగ్గుపడడం లేదా సంకోచించడం అనవసరం. బ్రెస్ట్ రిడక్షన్ సర్జరీతో, వెయిట్ రిడక్షన్‌తో వక్షోజాలను మళ్లీ ఎప్పటిలాగా నిండుగా, ఆకర్షణీయంగా మార్చడం వీలవుతుంది. కొన్ని టిప్స్ :

- సరైన ఆకారం, ఫిట్‌నెస్ ఉన్న బ్రాసరీ ఎంపిక చేసుకోండి.
- అప్పుడప్పుడు మినిమైజర్ బ్రాసరీ వేసుకోవచ్చు. కానీ ఎప్పుడూ అలా చెయ్యకూడదు.
- బ్రెస్ట్ ఎన్‌లార్జ్ అయినప్పటికీ వంగి నడపడం లాంటివి చెయ్యకూడదు. సరైన పోశ్చర్ మెయింటైన్ చెయ్యాలి.
- బ్రెస్ట్‌కు ఎక్కువ అటెన్షన్ ఇవ్వకూడదు.
- డీప్‌నెక్ దుస్తులు, స్ట్రాప్స్ ఉన్న టాప్స్ వేసుకోకపోవడమే మంచిది.
- కురచగా, టైట్‌గా ఉండే దుస్తులు (టైట్ జీన్స్, టైట్ ప్యాంట్స్, పెన్సిల్ స్కర్ట్స్) వదిలివేయడం మంచిది.

బాలీవుడ్‌లో

దీపిక 'మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్'

దీపికా పడుకునే ఎవరితోనైనా కలిసి ఒకసారి కనిపిస్తే చాలు ఆమె ఎఫైర్స్ గురించి రకరకాల పుకార్లు మొదలవుతాయి. యువరాజ్‌సింగ్, ధోనీ, రణబీర్ కపూర్, ఫర్హాన్‌లతో ఆమెకు ఉన్న ఎఫైర్స్ తర్వాత ఇప్పుడు విజయమాల్యా కొడుకు సిద్ధార్థ పేరు వినిపిస్తోంది. దీపిక, సిద్ధార్థలపై పుకార్లు షికార్లు చేస్తున్నాయి. ఇటీవల దీపిక ఒక ఐ.పి.ఎల్. మ్యాచ్‌లో సిద్ధార్థతో కలిసి 'రాయల్ ఛాలెంజర్స్'బెంగళూరు టీమ్‌ని ఉత్సాహపరుస్తూ కనిపించింది. ఇంకేముంది వెంటనే మీడియాలో వారిద్దరి మధ్య ఎఫైర్స్ చర్చలు మొదలయ్యాయి. 'దీపిక గారూ ఎవరో ఒకరిని పెర్మనెంట్ ఫ్రెండ్‌గా చేసుకోండి. లేకపోతే ఇలాంటి పుకార్లు వినబడుతూనే ఉంటాయి'



'వదిలిపోయి'న రాజకీయ భూతం

సంజూబాబా అంటే సంజయ్‌పై గత కొన్ని రోజులుగా రాజకీయ భూతం ఎక్కి కూర్చున్నట్లుంది. అతను సమాజ్‌వాది పార్టీ టిక్కెట్‌పై ఎన్నికలలో పోటీ చేస్తానని గొప్పగా చెప్పుకున్నాడు. కానీ కాలక్రమంలో అతనికి రాజకీయాల్లో ఉన్న బురద ఎలా ఉంటుందో తెలిసి వచ్చినట్లుంది. దాంతో సంజయ్ ప్రస్తుతం ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే ఆలోచనను వాయిదా వేసుకున్నాడు.

ప్రస్తుతం తన దృష్టినంతా కెరీర్‌పైనే కేంద్రీకరిస్తున్నట్లు సంజయ్ చెప్పుకుంటున్నాడు. 'తన బాడీ ఫిట్‌నెస్ పోయిందని, ప్రస్తుతం దాన్ని రికవరీ చేసుకోడానికి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నానని' చెబుతున్నాడు. తన ఫోకస్ అంతా కెరీర్, ఫిట్‌నెస్‌పైనే ఉందని అతను అంటున్నాడు.

'చాలా బాగుంది సంజూ. ఆలస్యంగానైనా అసలు విషయం తెలుసుకున్నావు. వీలైనంత తొందరగా రాజకీయాల్లోంచి బయట పడడం ఎంతో మంచిది'





భార్య సంతోషంగా ఉంటేనే భర్త అభివృద్ధి

భార్యను ఎలా సంతోషపరచాలో జూనియర్ బచ్చన్ నుండి నేర్చుకోవలసిందే. అభిషేక్ తన భార్య ఐశ్వర్యకు తాను గడిపే ప్రతి క్షణం వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తూ ఉంటాడు. లంచ్, టీ బ్రేక్ సమయంలోనే కాదు మిగతా సమయాల్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ తన మనసులోని భావాలను ఆమెతో పంచుకోవడం మరచిపోడు. మరి ఐష్ మాత్రం ఎందుకు వెనుకబడుతుంది? ఆమె సైతం భర్త చెప్పే ప్రతి మాటను జాగ్రత్తగా వింటూ అతన్ని మరింత ప్రోత్సహిస్తుంటుంది. పని ఒత్తిడిలో పడిపోయి తన భాగస్వామికి ఫోన్ చేయడానికి తడబడే భార్యాభర్తలు అభిషేక్, ఐశ్వర్యలను చూసి నేర్చుకోవలసిందే. ●

చిత్రశోభ



'చూడాల్సింది ఇంకా మిగిలి ఉంది'

కాలం అరచేతిలో ఉన్న మంచు ముద్దలాంటిదని చెబుతారు. 'అయ్యో... కరిగిపోతుందే' అని బెంగ పెట్టుకోకుండా ఆ చల్లదనాన్ని అనుభవించమంటారు పెద్దలు. అందుకే ఎప్పుడు జరగాల్సిన ముచ్చట అప్పుడు జరిగిపోవాలి. యవ్వనంలో అడుగు పెట్టాక ప్రేమ మాటలకు పరదాలు తీసేయాలి. ఆ వయసులో ప్రేమించకపోతే తప్పేం చేసినట్లు కాదు గానీ... ప్రణయానికి అదే మంచి ముహూర్తం. మరి మీ ప్రేమ సంగతేంటి అని అందర్నీ అడిగినట్టే తమన్నానీ అడిగాం.

'నా కొచ్చిన ప్రేమ లేఖల్ని చదివే సమయమే లేదు. ఇక ప్రేమించడానికి తీరికెక్కడిది? అంతేకాదు నేనింకా చిన్నపిల్లను. మొన్ననే 20 ఏళ్ళొచ్చాయి. నేను చూడాల్సిన జీవితం ఇంకా మిగిలి ఉంది' అని చెప్పింది.

'విరుపు'లతో ప్రాణం పోసే హాస్య నటుడు

గోదావరి యాసలో ఒక వింతైన విరుపు ఉంటుంది. దాన్ని కొస మెరుపులా చేసుకుని సంభాషణలు రాసుకుంటే... ప్రేక్షకుల్ని హాయిగా నవ్వించొచ్చు. అలా రచయితలు తమ ఊహల్లో సృష్టించుకునే పాత్రలకు తన విరుపులతో ప్రాణం పోసే హాస్య నటుడు కృష్ణభగవాన్. బారెడు మాటల్ని కత్తిరించి... కుదించి... తనదైన గోదారి యాసతో మెప్పించడం ఆయన శైలి. 'బెట్టింగ్ బంగార్రాజు' చిత్రంలో తనదైన పంచ్‌తో ప్రేక్షకుల్ని 'మాయదాసు'గా కడుపుబ్బ నవ్వించారాయన.



మణిరత్నం మరో చిత్రం 'విలన్'

మణిరత్నం దర్శకత్వంలో రూపొందిన తాజా చిత్రం 'రావణ్'లో విక్రమ్, ఐశ్వర్యారాయ్,అభిషేక్ బచ్చన్, పృథ్వీరాజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించారు. తెలుగులో 'విలన్' పేరుతో దీన్ని నిర్మించారు. 'విలన్' పాటలను ఇటీవలే విడుదల చేసారు. ఏ.ఆర్. రెహమాన్ సంగీతం సమకూర్చిన 'విలన్'చిత్రంలో మొత్తం ఆరు పాటలున్నాయి.



వన్నె తరగని అందం



20 ఏళ్లుగా ఓ నటి కథానాయికగానే చలామణీ అవడం మామూలు విషయం కాదు. ఇప్పుడున్న హీరోయిన్లలో ఆ క్రెడిట్ సాధించిన ఏకైక తార టబు. 'కూలీ నెంబర్ 1' సినిమా రిలీజై దాదాపు ఇరవై ఏళ్ల కావస్తోంది. ఇప్పటికీ టబు హీరోయిన్‌గానే చేస్తున్నారు. ఇది ఆనాటి మేటి నటీమణులకు మాత్రమే దక్కిన అదృష్టం.

'సింహా' హిట్... పైరసీ 'ఫట్'...

'నట సింహం' బాలకృష్ణ నటించిన 'సింహా' సినిమా విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతోంది. ప్రేక్షకులు పైరసీని అరికట్టడంలో సహకరించారని ఆ చిత్ర నిర్మాత పరుచూరి ప్రసాద్ ఆనందం వ్యక్తం చేసారు. అక్కడక్కడ పైరసీ సీడీలు ఉన్నాయని వినవస్తున్నా ఈ సినిమా మాత్రం 'హిట్' బాటలో పయనిస్తోంది. పైరసీకి పాల్పడిన వారి సమాచారం అందించిన తొలి ముగ్గురికి ఒక్కొక్కరికీ రూ. 2 లక్షల చొప్పున అందించనున్నారని వినికిడి. మొత్తం మీద దీనికోసం రూ. 2 కోట్లు కేటాయించారట! ●

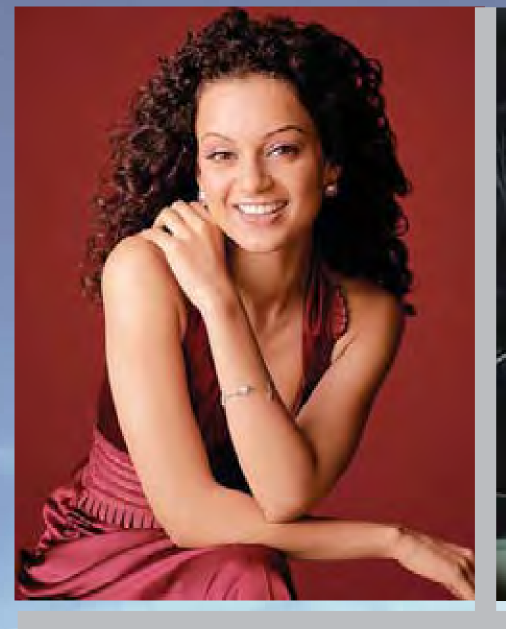




అసలైన రహస్యాలివే!

చిత్ర పరిశ్రమలో ఉన్న హీరోయిన్లలో ఎప్పుడూ ఫిట్‌గా కనిపించే నటి శ్రియ దీనికోసం ఏం చేస్తుంటుంది? ఇదే విషయాన్ని ఆమెను అడిగితే 'గంటల తరబడి జిమ్‌లో వ్యాయామాలు చేస్తాను, డైటింగ్ చేస్తాను అని అందరిలా చెప్పను. నచ్చినవన్నీ తింటాను. కాకపోతే అతిగా దేన్నీ కోరుకోను. ఈత కొట్టడమంటే ఎంతో ఇష్టం. ఇది శరీరంలోని కొవ్వును బాగా తగ్గిస్తుంది. నీళ్ళు బాగా తాగుతాను. ఇవే నా అందానికి అసలైన రహస్యాలు'అని చెప్పింది.





'ఫ్యాషన్' సినిమాలో 'ఉత్తమ సహాయనటి'గా అవార్డు పొందిన కంగనా రాణావత్ నాలుగేళ్ల వ్యవధిలోనే 'గంభీర పాత్ర' పోషణలో మేటి నటిగా గుర్తించే స్థాయికి చేరుకుంది. ఆమె నటించిన 'సఫర్' చిత్రం విశేషాలు, ఆమెతో జరిపిన ఇంటర్వ్యూలోని కొన్ని ముఖ్య అంశాలు ఇప్పుడు చూద్దాం







ఏదైనా 'వైవిధ్యం'గా చేయాలని ఉంటుంది

- కంగనా రాణావత్

తెరమీద కంగనా రాణావత్ ఏదైనా ఒక వ్యధాభరిత పాత్ర పోషిస్తున్నప్పుడు ప్రేక్షకులకు ఆమెలో మీనాకుమారి రూపం కనిపిస్తుంది. ఆమె అభినయంతోపాటు ఆమె ధరించే దుస్తులు, ఆమె హావభావాలు, నటన ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తాయి.

మీరు ఏ ప్రాంతానికి చెందిన వారు?

"నేను హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని మనోరమ్ నగరంలోని మండీలో మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగాను"

మీకు మొదటి బ్రేక్ ఎప్పుడు లభించింది?

"మొదటిసారిగా నేను 19 ఏళ్ల వయసులో నటనా రంగంలో అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ ఢిల్లీకి వచ్చాను. అక్కడ 'అస్మిత' థియేటర్ గ్రూప్‌తో కలిసి కొన్ని నాటకాల్లో పనిచేసాను. అక్కడ నాటక దర్శకులు అరవింద్ గౌడ్ నుండి నేను అభినయంలో ఎన్నో సూక్ష్మ విషయాలను నేర్చుకున్నాను"

"ఆ తర్వాత ముంబై వైపు మళ్లాను. అక్కడ 'ఆశాచంద్ర అభినయ స్కూల్'లో మూడునెలల 'అభినయ' కోర్సు చేసాను. ముంబైలోనే దర్శకులు అనురాగ్ బసు నన్ను ఒక కాఫీ షాపులో చూసి తన సినిమా 'గ్యాంగ్‌స్టర్'లో ప్రధాన పాత్ర పోషించడానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చారు. అలా నా సినీ నటనా ప్రయాణం మొదలైంది"

మండీ నుండి ముంబై వరకు మీ ప్రయాణం ఎలా సాగింది?

"ఈ ప్రయాణం చాలా కష్టాలతో సాగింది. ఇక్కడ నాకు ఎన్నో చేదు అనుభవాలు ఎదురయ్యాయి. ఇక్కడ వాళ్లు మొదట్లో సహకారాన్ని అందిస్తారు. కాని తర్వాత అణిచెయ్యాలని చూస్తారు. మీకు ఎవరైనా ఇక్కడ 'గాడ్‌ఫాదర్' ఉంటే అవకాశాలు దొరకడం సులభమవుతుంది. లేదంటే సరైన దారి తెలియక ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది"

మీరు చెయ్యాలని కోరుకుంటున్న పని ఏదైనా ఉందా?

"నేను ఫిల్మ్ డైరెక్టర్ కావాలని అనుకుంటున్నాను"

మీకు ఎలాంటి పుస్తకాలు చదవడం ఇష్టం?

"నాకు పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చే పుస్తకాలు, వైవిధ్యభరితంగా, కొత్తగా ఏదైనా ప్రేరణను ఇచ్చే పుస్తకాలు చదవడం అంటే ఇష్టం"

బాలీవుడ్‌లో మీకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు ఎలా సాధించారు?

"నేను మొదటి నుండీ ఏదైనా వైవిధ్యభరితంగా చేయాలని కోరుకునేదాన్ని. అందుకే ఎప్పుడూ నేను ప్రత్యేకంగా కనిపించే ప్రయత్నం చేసాను. సినిమాల్లోనూ నేను ప్రత్యేక గుర్తింపును సాధించడం కోసం ఎన్నో ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ పోషించాను. 'లైఫ్ ఇన్ ఎ మెట్రో' 'ఫ్యాషన్', 'గ్యాంగ్‌స్టర్', 'ఓ లమ్హే' సినిమాల్లోని నా పాత్రలు ఎంతో కష్టమైనవి. అవి నాకు ఎప్పటికీ మరిచిపోని జ్ఞాపకాలుగా నిలిచిపోతాయి"

మీ రాబోయే సినిమాలు ఏవి?

"వన్స్ అపానే టైమ్', 'నో ప్రోబ్లమ్', 'తను మీట్స్ మను', 'ఏక్ నిరంజన్"

'కైట్స్' సినిమా గురించి చెబుతారా?

"ఈ సినిమాలో నేను సాల్సా డాన్సర్‌ను. గతంలో వచ్చిన సినిమాల కంటే ఈ సినిమాలోని నా పాత్ర పూర్తిగా వైవిధ్యంగా ఉంటుంది"

మీకు నచ్చని విషయం ఏమైనా ఉందా?

"నన్ను నేను స్క్రీన్ మీద చూసుకోవడం ఇష్టం ఉండదు. వాస్తవంగా నేను ఎంత అందంగా ఉంటానో! కానీ స్క్రీన్ మీద అంత అందంగా కనిపించను"

- 'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●

ప్రమాదకరమైనవి, అంతమొందించేవి కూడా



విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ మాజీ మంత్రి శశిధరూర్ తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ కోసం తన పేరును, పదవిని పణంగా పెట్టారంటే ఆశ్చర్యపోవల్సిన అవసరం లేదు. ఇప్పుడు ఇది ఒక సర్వ సాధారణ విషయంగా మారిపోయింది. 11,000 వేల కోట్ల రూపాయలతో పురాతనమైన, దేనికి పనికిరాని యుద్ధ నౌక కొనడానికి రష్యా వెళ్ళిన ఎ.ఆర్ కమొడోర్ సుఖ్‌జిందర్ సింగ్‌కి, ఒక అందమైన అమ్మాయికి మధ్య 'మంచి' సంబంధాలు ఉన్నాయి. అవి ఎంత 'బాగా' ఉన్నాయంటే ఆమె ఫొటోలు తీసి రక్షణ శాఖకు పంపించారు. పనికిరాని ఈ ఓడను కొనడంలో ఆ అమ్మాయి ప్రమేయం ఏమీ లేదని చెబుతున్నా వాస్తవానికి ఎవరు ఎక్కడ ఎంత లంచం తిన్నారో ఎలాగూ తెలిసిపోతుంది. రష్యన్లు 45,000 వేల టన్నుల బరువుండే ఈ ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ కెరీర్ ఓడ ధరను ఎన్నోసార్లు పెంచారు. అయినా భారత ప్రభుత్వం పెంచిన ప్రతిసారీ అదే ధర చెల్లించడానికే సిద్ధపడింది.

ఆ అమ్మాయి సునందా పుష్కర్‌కి 70 కోట్ల రూపాయలు ఇప్పించడానికి శశిధరూర్ దిగజారినప్పుడు ఆ అమ్మాయిని పొందడానికి వంద లేదా వెయ్యి కోట్లు పెంచడంలో ఎయిర్ కమొడోర్ సుఖ్‌జిందర్ సింగ్ పాత్ర ఉండదని ఎలా చెప్పగలం? రష్యన్ అమ్మాయితో సుఖ్‌జిందర్ సింగ్ ఫోటోను ఎవరో తీసారని అంటే మాత్రం దీని వెనక ఎవరో ఒకరు సుఖ్‌జిందర్ సింగ్‌ను బ్లాక్‌మెయిల్ చెయ్యాలని కుట్ర పన్ని ఉంటారు. నగరం నుండి బయటికి వెళ్ళిన మగవాళ్ళు సాధారణంగా రోడ్‌సైడ్ అమ్మాయిల వెనక పరుగెడుతుంటారు. అలాంటి అమ్మాయిలు ఎలర్ట్‌గా ఉంటారు. కాబట్టి వారి ఫొటోలు తీయడం సాధ్యపడదు. వాళ్ళు ఒక ప్రత్యేక ప్రాంతంలో ఉంటారు. ఆ ప్రాంతం నుండి వెళ్లాలంటే ఎవరైనా భయపడతారు.

నావికాదళ అధికారులు ఈ విషయాలపై తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నారు. పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలా గనక చేయకపోతే ప్రజల నుండి వచ్చే ఒత్తిడితో 11,000 వేల కోట్ల రూపాయల బేరం రహస్యం అంతా బయట పెట్టాల్సి వస్తుందని వారి భయం. విదేశీ ఆయుధాలను కొనుగోలు చేసే సమయంలో భారీ మొత్తాల్లో కమీషన్లు ముడుతుంటాయి. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయం. మన దేశంలో ఈ ఆయుధాల దళారీ పనితో ధనవంతులైన వారి లిస్టు తయారుచేస్తే చేంతాడంత పొడవు ఉంటుంది. భారత ప్రభుత్వం బోఫోర్స్ కేసులో స్వయాన అప్పటి ప్రధాని రాజీవ్‌గాంధీ హస్తం ఉందన్న ఆరోపణ వెలువడడంతో విదేశీ ఆయుధాల కొనుగోలును తగ్గించేసింది. కాని ప్రస్తుత సమస్య దేశ భద్రతకి సంబంధించింది.

ఆయుధాలు అమ్మేవారి దగ్గర ఒకదానిని మించి మరొక మారణాయుధాలు ఉంటాయి. కాని వారి అసలు ఆయుధం స్త్రీ అది చూసి ఎవరైనా సరే గొర్రెలుగా మార్చివేసి ఇష్టం వచ్చిన ధరలకు ఆయుధాలను అమ్మగలుగుతారు. ఆయుధాల్లాగే స్త్రీలు కూడా అంతమొందించే వస్తువులుగా మారతారు. వారి ధర భారీ మొత్తంలో ఉంటుంది. అందుకేనేమో 84 ఏళ్ళ వయసులోనూ నారాయణదత్ తివారీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజ్‌భవన్‌లో రాసలీలల్లో మునిగిపోయి పట్టుబడ్డారు. వృద్ధాప్యంలో ఆయన అవమానాల పాలై పదవి వదలి పెట్టవలసి వచ్చింది.

డబ్బు, పదవి ఉన్నచోట స్త్రీలు చేరతారు. కొత్త చట్టాల్లో వారికి పదవులు రావడం మొదలైతే వారు పురుషులను ఆకర్షించడం మాని వారిని వాడుకునే స్థితికి వస్తే మొత్తం పరిస్థితే తలకిందులవుతుంది. అప్పుడు అక్కడ లంచగొండితనం మొదలవుతుంది.

చిన్నవాడైన మానవుడు

మనిషికి ఎన్ని తెలివితేటలు ఉన్నా ప్రకృతి ముందు అతను ఓడిపోయేవాడే. ఈ భూమండలంపై జరుగుతున్న విధ్వంసాలు, విపత్తుల సంఘటనలు చూస్తే అలా అనిపిస్తుంది. ఉత్తర ఐర్లాండ్‌లో గ్లేషియర్ కింద ప్రశాంతంగా ఉన్న అగ్ని పర్వతం ఒక్కసారిగా బద్దలైపోయినప్పుడు యూరప్ హైటెక్ ఎయిర్ లైన్స్‌కి పెద్ద దెబ్బ తగిలింది. పేలిన అగ్ని పర్వతం నుండి నిప్పు కణాలతో నిండిన మేఘాలు 11 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో కొన్ని వేల చదరపు కిలోమీటర్ల వరకు విస్తరించాయి. ఈ మేఘాల మధ్య విమానప్రయాణం అసాధ్యంగా మారింది. ఈ నిప్పు కణాలు ఇంజన్‌లోకి ప్రవేశించి జామ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. దాంతో విమానాల విండ్‌స్క్రీన్ రాపిడికి గురై మసక బారిపోతుంది.

ఈ కారణంగా వేల విమానాలు రద్దు అయ్యాయి. ఎక్కడ ఉన్నవి అక్కడే నిలచిపోయాయి. ఎయిర్‌పోర్ట్‌లలో లక్షలాది మంది ప్రయాణీకులు పడిగాపులు కాచారు. ఒక విధంగా యూరప్ మొత్తం స్తంభించిపోయింది. యూరప్‌తో సంబంధం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు తీవ్ర ఇబ్బందులకు లోనయ్యారు. ఈ మేఘాలు 4,5 రోజుల తర్వాత చెదిరిపోయాయి. కాని వాటి ప్రభావం సంవత్సరం పొడవునా ఉంటుంది. ప్రస్తుత వేసవిలో యూరప్‌లో ఆకాశం నిర్మలంగా ఎప్పుడూ కనిపించే అవకాశం లేదు.

సునామీ, భూకంపాలు, తుఫానులు, వరదలు నేటికీ మనిషిని భయపెడుతున్నాయి. మానవుడి అహాన్ని దెబ్బ తీస్తున్నాయి. ప్రకృతి మానవుని కంటే ఎంతో బలమైనదని, దానితో ఆటలాడే హక్కు ఎవరికీ లేదన్న భావన ఈ సంఘటనలు కలిగిస్తాయి.

మానవుడు గడచిన 10,000 వేల సంవత్సరాల్లో చెట్లపై నివశిస్తూ ఆ తర్వాత నేలపై దిగి నాగరికత అలవరచుకున్నాడు. ఇప్పటికీ ఎన్నో సాధించాడు. కానీ గత 100 సంవత్సరాలుగా మనిషి ప్రకృతికి హాని కలిగించడం మొదలుపెట్టాడు. బొగ్గు, నూనె గనులనే కాదు కోట్ల సంవత్సరాలనాటి ఖనిజ నిక్షేపాలను మనిషి రెండు చేతులా దోచుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. ప్రకృతి విధ్వంసం మొదలుపెట్టాడు. అదే ప్రకృతి చేస్తే తనని తాను కాపాడుకునేందుకు మనిషి దగ్గర ఎలాంటి సాధనాలు లేవు.



అగ్ని పర్వతం బద్దలైన దగ్గర జనాభా చాలా తక్కువగా ఉంది. దాంతో ప్రాణ నష్టం ఎక్కువ జరగలేదు. అయితే ఈ సంఘటనతో ప్రకృతిపై పూర్తిగా విజయం సాధించడం అసంభవం అన్న గుణపాఠం మనిషికి లభించింది. తనని తాను కాపాడుకుంటూ ఉండడమే మనిషి కర్తవ్యం. ఈ కర్తవ్యంలో భాగంగా మనిషి తన అలవాట్లను మార్చుకోవలసి ఉంది.

హద్దులు దాటిపోయింది

విషయం పాతదేమీ కాదు. ఏప్రిల్ 12 నాటి విషయం. ఢిల్లీ నుంచి వెలువడుతున్న ఒక ఇంగ్లీష్ పత్రిక 'ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్'ను పొగుడుతూ ఒక వ్యాసం ప్రచురించింది. అందులో ఈ ఐపీఎల్ కారణంగా ఆలోచించే క్రికెటర్లు ఇందులో చేరారని, సూక్ష్మ విషయాలు గ్రహించే కోచ్‌లు తయారయ్యారని ఆకాశ్ చోప్రా ఈ వ్యాసంలో రాసారు. 13 ఏప్రిల్ నాటికి ఈ క్రికెట్ కుంభమేళా రహస్యం బట్టబయలు కాసాగింది. ఐపీఎల్ యాక్షన్‌లో అప్పటి విదేశీ వ్యవహారాల శాఖ సహాయ మంత్రి శశిథరూర్ తన గర్ల్‌ఫ్రెండ్ కోసం స్పెషల్ గేమ్ ఆడినట్లు తెలిసింది. కొందరు చెప్పిన మాటలు విని అతను అందంగా, స్మార్ట్‌గా కాశ్మీరీ రంగులో ఉన్న తన స్నేహితురాలు సునందా పుష్కర్ కోసం 'మహా సాధువు' అయిన లలిత్‌మోడీపై ఒత్తిడి తీసుకువచ్చి 'కొచ్చి' టీం తరఫున నిర్ణయం చేయించాలని అనుకున్నాడు.

ఐపీఎల్ 'కొచ్చి' టీం కొనుగోలు దారుల రూపంలో ఒక పేరు తెలియని, పెట్టుబడి పెట్టని, రిజిస్ట్రేషన్ చేయించని 'రెందువ స్పోర్ట్స్ వరల్డ్'భాగస్వాముల పేర్లను లలిత్‌మోడీ ప్రకటించాడు. ఇందులో సునంద పేరు ఉంది. 1,533 కోట్ల రూపాయల్లో సునందకు ఒక్క పైసా పెట్టుబడి పెట్టకుండానే ఆమె సేవలకుగాను పెద్ద భాగం లభించింది. ఇప్పుడు ఈ సేవలు ఎవరు, ఎప్పుడు ఇచ్చారన్నది గందరగోళంగా మారింది.

తను కేవలం మానవతా దృక్పథంతో ఒక స్త్రీకి సహాయం చేసానని, తాను ఎలాంటి అవినీతికి పాల్పడలేదని శశిథరూర్ చెబుతున్నాడు. పార్లమెంటులో అతను మాట్లాడుతూ ఒక స్త్రీ గొప్పతనాన్ని కాపాడడానికి తాను అలా చేసానని వివరణ ఇచ్చుకున్నాడు.

అవును. స్త్రీ విషయంలో ఎవరికైనాసరే హృదయం కరగకుండా ఉంటుందా? కెనడా నివాసి అయిన రెండవ భార్యతో విడాకులు తీసుకునే పనిలో ఉన్నాడు శశిథరూర్. ఆమెకు దుబాయ్‌లో వెయ్యి సంవత్సరాల్లో కూడా సంపాదించలేనంత డబ్బును బహుమతి రూపంలో ఇవ్వాలనుకున్నాడు. కాని రసికత తెలియని ముసలి పార్లమెంటేరియన్లు అతని సంతోషాన్ని లాక్కోవాలని చూస్తున్నారు. అయినా ఐపీఎల్‌కి విరుద్ధంగా మాట్లాడడం అంటే అది నిజంగా 'ఈశ్వర నిందే' అవుతుంది. సాధువులు, దేవతలు సైతం తాము చేసిన పాపపు పనులను దేవుని పేరుతో ఎలా దాస్తున్నారో ఇది కూడా అంతే. శశిథరూర్‌కి సైతం తన మంత్రి పదవి, క్రికెట్ గొప్పతనం, సునంద స్మార్ట్‌నెస్ ముందు అంతా మోకరిల్లుతారని గట్టి నమ్మకం.

కానీ అనుకోకుండా బండారం అంతా బయట పడిపోయింది. క్రికెట్ అంత మంచి పనేమీ కాదని తేలిపోయింది. 'ప్లే ఆఫ్ జెంటిల్‌మెన్'గా వర్ణించే ఈ క్రికెట్ నిజానికి గూండాలు, రౌడీలు ఆడే ఆటగా మారిపోయింది. మైదానంలో కంటే ఎక్కువగా ఈ ఆట బోర్డ్ రూముల్లో లేదా స్పెక్యులేటర్స్ మధ్య జరుగుతోంది. ఈ ఆటలో లవ్, సెక్స్, మోసం అన్నీ ఉన్నాయి. ఆట ఆడేది కేవలం బయటకి కనిపించడానికే. వాస్తవానికి ఇది అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్స్ సంపాదించుకోడానికీ, బెట్టింగ్‌లలో లాభాలు పొందడానికీ మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. ●



సెసా
హెయిర్ కండీషనర్
పట్టులా మెరిసే కురుల కోసం
sesa
HAIR CONDITIONER
for silky & shiny hair
10ml FREE
With Aloe Vera Shea Butter
శీయా బటర్
అలోవెరా
▶ కురులను పట్టులా, మృదువుగా తయారుచేస్తుంది.
▶ కురులను మెరిపిస్తుంది, పరిమళభరిత అనుభూతి కలిగిస్తుంది.
▶ అలోవెరా, శీయాబటర్‌ల ప్రాకృతిక పోషణ అందిస్తుంది.
A Complete Hair Care Range...
సెసా ఆయిల్
సెసా ఎక్స్‌ట్రా కండీషనర్ షాంపూ
సెసా యాంటీ డాండ్రఫ్ షాంపూ
సెసా హెయిర్ ప్రొటీన్ షాంపూ
సెసా హెయిర్ వైటలైజర్ ఫర్ మెన్
Ban Labs Ltd.- Rajkot Tel: (0281) 2366411-12-13 Email: consumer.care@banlab.com www.banlab.com www.banpersonalcare.com

(REGISTERED) RNI/DELTEL 9234/03 DL(C)-14/1085/09-11 WPP U(C) 256/2009-11





MOHAN PUBLICATIONS

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మీ	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహూర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్‌శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36. రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37. లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38. హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39. మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40. శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41. స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42. కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43. శాంతితంత్రమ్	250-00
44. యంత్రసిద్ధి	360-00
45. శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46. మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47. మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48. మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49. ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50. కామధేనువు తంత్రం	360-00
51. శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52. శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53. కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54. ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55. సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1. భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2. భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3. భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2. గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3. గణేశోపాసన 2	99-00
4. నవగ్రహవైభవం	99-00
5. నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6. నవగ్రహ వేదం	99-00
7. శనిగ్రహారాధన	99-00
8. ఆదిత్యారాధన	99-00
9. సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10. శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11. లక్ష్మీఆరాధన	99-00
12. హనుమదారాధన	99-00
13. లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55.	గణపతిభాష్యం		99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57.	నవయోగులు		99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69.	చదరంగం		99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71.	గరుడపురాణం		40-00
72.	మాఘపురాణం		36-00
73.	శివపురాణం		36-00
74.	వైశాఖపురాణం		36-00
75.	కార్తీక పురాణం		36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ		36-00
80.	వృక్షదేవతలు		63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83.	చతుర్వేదములు		120-00
84.	నవగ్రహారాధన		120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్స్యాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00



సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైత్రుమేధిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యావత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00